



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

|              |           |                    |           |
|--------------|-----------|--------------------|-----------|
| <b>Work:</b> | W8LS23433 | <b>ImageGroup:</b> | I8LS23435 |
| <b>LCCN:</b> | n/a       | <b>ISBN:</b>       | n/a       |

|                              |                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Title:</b>                | ལང་ཚཱི་ཟེགས་མ།<br>lang tsho'i zegs ma/                                                                                                                                                                            |
| <b>Author:</b>               | n/a                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Descriptor:</b>           | copy made available from the Library of Tibetan Works and Archives, LTWA Acc.No. D29239                                                                                                                           |
| <b>Original Publication:</b> | n/a;n/a                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Place:</b>                | Dharamsala                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Publisher:</b>            | bod gzhung shes rab dga' tshal slob gling bod yig 'dzin grwa brgyad pa/                                                                                                                                           |
| <b>Date:</b>                 | 2002                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Volume:</b>               | 1                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Total Volumes:</b>        | 1                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>TBRC Pages:</b>           | 2                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Introductory Pages:</b>   | n/a                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Text Pages:</b>           | n/a                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Scanning Information:</b> | Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. |



D29239

D29239



- ◎ ར་དང་གངས་དཀར་ལྷ་མོ།
- ◎ མོད་པའི་རང་གཤང་རྩ་ཡིས་འཕྲོག།
- ◎ འཕྲོག་ཕྱག་མའི་ལས་དབང་།
- ◎ ལྷ་མོ་རིམ་གྲུ་པའི་རྒྱ་བ།
- ◎ རི་མག་རྩུང་ཆེ་མོའི་རི་མཐའ་གྱི་ཆེ་ཕྱག་ཡིན།

འཕྲོག་ཕྱག་པུན་ལས་ཀྱི་རང་དབང་འཕྲོག་ཕྱིང་གི་རིམ་ལོག  
འཕྲོག་ཕྱག་པུན་ལས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལྷ་མོ།

7007.77.70



ལང་ཚོའི་བླ་སྐུ་མཁའ་མཁའ་





༡༡། བོད་རྒྱལ་ལོ་༡༡༣༧ལོའི་བོད་  
 གཞུང་ཤེས་རིག་ཡན་ལག་ཤེས་རབ་  
 དགའ་ཚལ་སློབ་གླིང་གི་བོད་ཡིག་  
 མཐར་ཕྱིན་སློབ་མའི་ཚུམ  
 ཡིག་ཕྱོགས་སྤྲིས།  
 བོད་རྒྱལ་ལོ་༡༡༣༧ལོའི་བོད་

# བོད་ཆོའི་བློ་སྤྲོད་པ།

བོད་གཞུང་ཤེས་རབ་དགའ་ཚལ་སློབ་གླིང་བོད་ཡིག་འཛིན་གྲྭ་བརྒྱད་  
 ལས་འགྲུལ་སྤྲོལ་བུས།





དཀར་ཆས།

|                       |   |
|-----------------------|---|
| གཤམ་མིག་དང་པའི་རང་ལྔ། | ༡ |
| མེད་པརྟོད།            | ༡ |
| མེད་མིག་པའི་གཏམ།      | ༡ |

ལྷ་རྩེ་མོ་དཀར་གྱི་བཞུགས་སའ།

འཕྲིན་ཆུང་ཞིག་གི་ཕྱུང་སྡེ་སྤངས་ ..... ཨོ་ཆུན་དེ་ཤིང་། ༡  
 མི་ཚེ་ལམ་སྤྲོ། ..... བཟུམ་པོ་དཔུང་སྤངས་འདྲོ་མས། ༡༡  
 ང་དང་གངས་དཀར་ཆུ་ལོ། ..... ངོ་ཤོ་མཚོ་ག་དོན་འབྱུག་ ༡༢  
 རྒྱུ་ལ་ལོ་ ..... མེ་ལོང་ཡེ་ཤེས། ༡༣  
 བཞེ་དྲུང་གི་བར་ཆད། ..... སྤང་སྤང་ཆོ་རིང་། ༡༤

སྒོལ་རྒྱན་གངས་རིའི་རྩུངས་ཁྲག

[illegible]

# ཀ་ཐེང་ངག་རིག་སྒྲིང་ཐུན།

ཀ་ཐེང་དུས་ཀྱི་རང་མདངས། ..... རྩོམ་ཐབས། ༤༩

## དེང་རབས་དུས་ཀྱི་ཕོ་ཉ།

འཕོ་འགྱུར་ ..... འཇམ་དབྱངས་ཉི་མ། ༥༡

འཕྱུལ་སྒྲིང་། ..... སྒྲོལ་མ་ཐུན་དོ་མེ། ༥༢

དབྱིད་དཔལ་ མེ་ཉོག་ སྒྲིང་ངག་ ..... མཐོན་པོ་ཐག་ཤིས། ༥༣

འབྲོག་སྒྲིག་མའི་ལས་དབང་། ..... རིན་ཆེན་སྒྱིད། ༥༤

འཕྲིན་ཡིག། ..... རྩོམ་ཐབས་ནམ་ཁུལ། ༥༥

ཆངས་སྒྲིག་མ་ ..... དཔལ་ཐུན། ༥༦

ང་དང་ ངའི་སྒྲིང་ངག་གི་ཆོ་ཁག་ ..... མ་སྒྲིག་གསུང་རབ། ༥༧

## ལྷག་ཚུལ་འོ་མའི་འབབ་རྒྱུན།

ཨ་ཅེ་ ངའི་མེས་མ་གཉིད་གི་སྒྲིང་མ་འོད་ཆེན། ..... དགོ་འདུན་སྒྲོལ་མ། ༥༨

དན་གདུང་གིས་མནར་བའི་མེས་མ་པ། ..... གཞོན་ནུ་དོན་འབྱུང། ༥༩

འཇམ་རིས་བྲལ་བའི་རྒྱ་བ་ ..... དབྱངས་འབྱུང། ༦༠

སྒྲིང་སྒྲིག་མ་ ..... དགོན་མཆོག་ཆེ་རིང་། ༦༡

## གཤམ་ཆོག་རིགས་འཕྱུལ་མེ་ལོང་།

གཤམ་ཆོག་ ..... ཚུལ་སྒྲིག་པས། ༦༢

## དབྱུང་བཟོད་དེ་ཉིད་གསལ་བྱེད།

མཇུག་མཐའི་སྒྲོལ་བྱུན་གཅིག་གི་ཐུན་ཐེངས། ..... མོག་ཆ་ཆོ་མེ། ༦༣

གངས་ཅན་འོད་ཀྱི་དུང་ལེན་སྒྲོལ་ལ་རགས་ཅམ་དབྱུང་བ་ཀྱི་ཁབ་ཁུང་བྱ། ..... ༦༤



ཚུམ་རིག་གི་སྒྲུང་དོར་གསལ་བྱེད་ཀ་ཚུམ།

ཏ་ལའི་སྒྲོང་བཞིན་ཟུང་ཅིང་ཀྱ་ཆེ་པའི།  
 བ་སྒྲུང་བདེན་ཕྱོགས་འཛིག་དེན་བྱ་བཞག་དང་།  
 ད་ལྟའི་དུས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་སྒྲུང་འདོན་པའི།  
 བ་རའི་འཆོ་བ་སྒྲུག་ཅེར་ལེན་པ་གཅེས།

ཅ་དུར་འདུགས་སྒྲུན་གཟུགས་མཐོང་བཞིན་གྱི་སྒྲོང་།  
 ཆ་གང་དོད་ཆད་ཤེས་བྱེད་དུལ་ཆུའི་སྒྲུག།  
 ཇ་དེའི་རོ་བཞིན་འཆོ་བའི་བློ་བ་ཅན།  
 མ་ལེར་སྒོ་སྒོ་འབྱེད་པའི་ཚུམ་རིགས་མཐོ།

ར་བ་དོག་པོར་རང་སྒོ་མ་བཅིངས་པར།  
 ལ་ལུང་ཀྱན་དུ་ཤེས་ཀྱ་བསྐྱེད་ན་བཟང་།  
 ཤ་དང་ཟླ་བ་རི་ལུང་མ་ཉུལ་བར།  
 ས་གཅིག་བཟུང་བས་རྒྱས་པ་ཉམས་ཞེས་གསལ།

ཏ་རྒྱ་མན་ཐས་མགྱིན་བཅུ་ལེ་གཟུགས་དངོས་དང་།  
 ཏ་ཅང་མཚུངས་པའི་གཟུགས་བརྙན་བྱེ་བ་ལྟར།  
 ཨ་རག་ཆུ་ནག་མོ་མོར་མ་འདྲེས་པར།  
 བདུད་ཅི་ལྟ་བུའི་ཚུམ་རིག་སྤེལ་ཞིག་ཀྱེ།

ཞེས་དོར་ཞི་གདོང་དུག་སྒྲིམས་པའི་སྒོ་ལྟན་གྱིས།

# ༡༡། ཤེས་ཚིག་དང་པའི་རང་སྒྲ།

སྒྲུབས་བཅས་སྒྲུངས་ཏོགས་ཡོན་ཏན་གཏམས་པའི་གཤིས།

སྒྲུགས་བྲལ་ཏེ་སྒྲུང་འཕྲིན་ལས་ཡོངས་འབར་པའི།

འཕྲིན་པ་སྒྲུང་གི་བྲལ་ཤེས་མེ་ཏོག་ཆར།

ཞི་བདེའི་འོད་སྒྲུང་འཕྲིན་དེར་ཏུ་སྒྲིལ།

རིང་ནས་འབྲེལ་པའི་ལྷགས་གཉིས་སྒྲོལ་ཀ་འབུམ།

མི་ཉམས་བསྐྱལ་པའི་སྤྲིད་དུ་བསྤིང་སྤྲད་དུ།

ཡོངས་དག་སྒྲོ་གསུམ་ངལ་མེད་འཁོར་སྒྲོད་ཀྱིས།

འཕྲལ་ཕྱགས་བདེ་དགའ་སྒྲིན་པའི་མགོན་དེ་མཛེས།

མཚོག་དམན་ཀུན་ལ་མི་བྱེད་བཅི་བས་འཇུག།

སྒྲུང་དོར་བདུད་ཅི་དགའ་གཉིན་ཡོངས་ལ་སྒྲིན།

སྒྲུག་ཅ་ཀུན་འབྱུང་སྒྲུག་རུམ་མེལ་བྱེད་མགོན།

གཉིན་གྱི་དྲངས་མ་གང་ཉིད་སྤྲིད་ལས་རྒྱལ།

ཞི་བདེའི་མགོན་ཞེས་བྲགས་པའི་བ་དན་དཀར།

སྒྲུབས་མེད་བགྲང་ཡས་སྒྲུ་པོའི་གཙུག་རུམ་དུ།

གཏན་བདེ་མཚོབ་དེ་སྤྲིད་གཡོ་པའི་གར།

མི་བཤེག་དང་སྒྲེག་ཁྲོན་དུ་བྱུང་གུར་ཅིག།

ཅས་པ་འདིན་འཕྲིན་གྱའི་དག་སྒྲོལ་ཡོངས་ཀྱིས་མགོང་ས་

སྒྲུབས་མགོན་ཚེན་པོ་མཚོག་གིས་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཏུགས་བཞེས་པའི་དགའ་སྒྲོན་ཏེན་

འབྲལ་གྱི་ཉིན་མོར་བྲལ་ཤེས་བདེ་ལེགས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་དུ་སྒྲོ་གསུམ་གསུམ་པས་ཕུལ།

# ཆེད་པོད་

བཟང་ཡས་ཤེས་བྱ་འདྲིན་པའི་མ་མ་དང་།

དུས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ཉིད།

རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་དོ་པོ་འདྲིན་པའི་དཔལ།

དཔལ་མངའ་ཚོས་འབྲིའི་རིག་པ་རྒྱས་སྤྱར་ཅིག།

དེ་ཡང་ཚོས་འབྲིའི་རིག་པ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་མཚེག་དམན་དང་མི་དྲག་ཞན་བར་མ་གང་ལ་འང་  
 མི་མཁོ་བ་མེད་ཅིང་མ་བྱུང་བ་འང་མེད། མཐོང་ཐོས་སྤྱོད་གསུམ་གྱི་གཞི་ལས་བརྩམས་པའི་ཡང་  
 དག་པའི་ཤེས་བྱ་ཕྱོགས་བསྐྱས་དང་མཁོ་སྤྱོད། སྤྱོད་བརྩུད་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་ལ་ཉེན་གཞི་བྱས་པའི་  
 སྤྱི་ཚོགས་གང་ཞིག་གི་དར་རྒྱས་དང་སྒྲིབ་གཏོ་རང་བཞིན་སོགས་ཕྱོགས་བསྐྱས་དང་དངོས་དགུའི་  
 ཚོས་ཉིད་མངོན་སུམ་འཕུར་ཚུགས་ཀྱིས་ཉེ་རིང་མེད་པར་ལེགས་ལམ་དུ་མཛུབ་ཁྲིད་བྱེད་པར་ཚོས་  
 འབྲིའི་རིག་པ་འདི་ཉིད་ལ་ནམ་ཡང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད། ཚོས་སྤྱ་བྱ་དངོས་གང་ཞིག་གི་སྤྱོད་  
 བྱེད་ལས་ཀྱི་ཐབས་འབྲལ་དང་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་རང་བཞིན་གསལ་སྟོན་གནང་བ་སོགས་བྱེད་པ་  
 མ་ཉམས་པར་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པའང་ཚོས་འབྲིའི་ཐབས་ལམ་བརྒྱད་པ་ཁོ་ན་མཐུ་ཆེ་ཞིང་། མི་  
 རིགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དང་ལྟ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་གསལ་གཏོང་གང་དུ་བསྐྱར་བཅོས་བྱེད་  
 མིན་གྱི་རྣམ་པ་འང་ཚོས་འབྲིའི་རིག་པ་འདི་ཉིད་ལ་ཐུན་ཕྱིར། ང་ཚོས་རང་གི་སྒོལ་རྒྱན་ཚོས་རིག་  
 གི་བྱ་རྒྱར་ཙམ་ཡང་མ་ཉམས་པའི་སྤྱོད་གཞན་གྱི་ཚོས་རིག་གི་སྤྱོད་ལས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་ལེགས་ཆ་  
 ཡོད་དོ་ཅག་རྒྱན་འདྲིན་དར་སྤེལ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། ཟླ་དང་བྲལ་བའི་ཚོས་འབྲིའི་རིག་པའི་རྣམ་  
 མཐུ་དེ་རང་གི་རང་དབང་སོགས་རྣམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་ཕྱིར་ཞི་བའི་དམག་དམུང་  
 ཞིག་ཏུ་བསྒྱུར་རྒྱ་དང་། རྣམས་མཉུན་ལྷ་བྱང་ན་ཞེན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་བྲོ་ལ་བར་བྱེད་པ་ལ་དངོས་ཆས་  
 སྐམ་པ་ལྟ་བུ། ཕྱོགས་ཐོར་ཙན་གྱི་ངས་མཚོན་གཅིག་བསྐྱས་བཤད་པ་ལ་ཐག་པ་སྤྱུའི་ཆད་མཐོར་དང་  
 བཞིན་ཙན་གྱི་རྣམ་པ་དོ་པོར་གནས་བྱུང་པ་བྱ་རྒྱ་འདི་ད་ལྟ་དང་མ་ལོངས་པའི་གངས་ལྷག་ཚོས་པ་  
 བོ་ནམས་ཀྱི་གཞི་ཆ་འི་དམིགས་ཡུལ་དུ་གཟུང་དགོས་ལ། དུས་ཀྱི་དབང་གིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་  
 འབད་དགོས་པའི་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་ཙན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། རྒྱབས་ཆེ་ཞིང་མན་རྣམས་ཐུན་པའི་  
 ཚོས་འབྲིའི་བཀོལ་སྤྱོད་དེ་ནི་མི་རིགས་དང་རྒྱབ་ཁབ་ཅིག་གི་དོན་དུ་སྤྱར་ན་བསྐྱར་སྤེད་གཉིས་ཀྱི་

མང་གཞི་ལེགས་ཚུགས་བྱལ་པར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཀྱིན་བྱེད་པས་ཕན་ནུས་སྒྲིག་དུ་འཕེལ་  
བར་ངེས་སོ།།

ཤེས་རིག་ཡན་ལག་ཤེས་རབ་དགལ་ཆལ་སྒོལ་གྱིང་གི་སྐབས་གསུམ་པའི་འཛིན་རིམ་བརྒྱད་  
པའི་སྒོལ་མ་ཡོངས་ཀྱི་སོར་ཅི་ལྷོ་འདུ་བྱེད་ལས་སྒྲིན་པའི་<ཡང་ཆའི་ཞེགས་མ>ཞེས་བྱ་བའི་བད་  
ཁྲལ་གྱིས་སེམས་པའི་དེབ་རྒྱུད་འདིའི་ཚུམ་པ་པོ་ནམས་ནི་༡༠༠༡ལོའི་ཡས་མས་སུ་ཤོད་ནས་གསར་  
དུ་འགྲུར་བཤུགས་ཡིན། ཁོང་ཆོ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་བྱ་འཛིན་ཞིང་རང་གི་སྐད་ཡིག་ལ་དྲུང་སེམས་  
ལྡན་པ་མ་ཟད། དགའ་སྐྱོད་ལས་ལ་བརྩོན་བྱལ་བའི་ན་གཞིན་ཚུམ་པ་པོའི་དཔྱད་ཁག་གསར་བཞིག་  
ཡིན་ཞེས་བཤད་ཆོག་སྟེ། གསར་ཚུམ་པ་ལས་དྲུང་པོ་བཤོད་ནམས་ཀྱི་བྲིས་པའི་དེབ་རྒྱུད་འདིའི་  
ཚུམ་པ་ལ་རེ་རེ་བཞིན་བཟུགས་ན། ཆད་མཐོ་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཚུམ་རིག་སྒྲུ་ཅལ་གྱི་བྱེད་ཆོས་  
དང་སྤང་བརྟན་འཕུར་ཐོན་ཅན་གྱི་ལས་ནས་ཆེས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རོལ་བྱེད་གི་རུས་བཅིང་ནལང་།  
རབ་འབྱིང་ཐ་གསུམ་དུ་གནས་པའི་ཚུམ་པ་ལ་འདྲི་དག་གི་ནང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་མི་རིགས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་  
ལྡན་པ་དང་། ཉེན་འགོག་གི་སྒོལ་གསལ་རུས་གསལ་ཞིང་། དངོས་ཤུགས་བརྒྱད་གསུམ་དུ་མི་  
རིགས་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་བསམ་སྒྲིའི་བཟློགས་བདེན་དངོས་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་བྲིས་ཡོད་པའི་ཚུམ་འབྱིང་  
ངལ་བ་དང་དུ་སྒྲུངས་བ་དོན་མེད་དུ་སོང་མེད་སྟེ། དེབ་རྒྱུད་འདིར་བཀོད་པའི་ཚུམ་པ་ལ་འགའ་  
ཞིག་ནས་པའི་ཆ་ནས་སྒྲེབ་ལེགས་ཤིང་ནང་དོན་ཚུགས་ནས་ཀྱང་དེང་དུས་ཤི་ཆོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་  
དང་འཁོར་སྒྲོད་སོགས་ཀྱན་ནས་གསལ་བས་བརྩམས་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ཁུངས་དང་རོ་བརྟུང་བྱུར་བྱུར་  
གཏམས་པའི་མཛེས་སྟུག་གི་ནམ་པས་ཁིངས་ཤིང་། བརྩམས་ཆོས་ཤི་ཆོག་སྒྲུར་གྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་  
སྒོལ་བྱུན་དང་དེང་རབས་ཚུམ་རིག་གི་མཚན་སྒྲུར་རྒྱུད་འབྲེལ་གྱིས་བཀོལ་སྒྲོད་རགས་ཙམ་བྱས་  
འདུག་ཅིང་དེ་མཐུན་གྱི་སྟུན་ཆོར་ཡང་ལྷོད་བྱལ་བ་ཡོད་ན། དེབ་རྒྱུད་འདིའི་ཤི་ནམ་པའི་ཚུམ་ཚུལ་  
གྱི་ཆ་ནས་རིགས་འདྲ་མིན་དབྱེ་གཞིར་བརྒྱུད་ཡོད་པ་བཞིན་དེ་དག་གི་བྱེད་ཆོས་རབ་འབྱིང་ཐ་གསུམ་  
དུ་སྒྲིབས་ཡོད་པས། ཆད་ལས་ཚུམ་པ་པོ་མ་ཡིན་ཞིང་སྟུག་པར་ཚུམ་འབྱིངས་དང་པོ་བཞིག་  
གིས་སྒོལ་ཆོན་སྒྲུང་ཞོར་དུ་དུས་ལུན་རྒྱུད་ཅན་འདི་ལྷ་བ་ཚུམ་པ་ལ་སྒྲེལ་བྱལ་བ་ནི་ཆེས་དགའ་གུས་  
ཀྱི་གནས་སུ་མཆིས་ཤིང་། དམིགས་བསལ་ཚུམ་འབྱིང་སྤོང་ཆ་ཆེས་ཆར་ལྡན་པའི་སྐབས་འདིར་  
སྤྱི་འགན་རང་འཁྱེལ་ལས་ཚུམ་པ་ལ་ལེགས་ཤེས་ལ་མ་སྒྲོས་པར་བྲིས་པ་ཙམ་ལའང་ཡི་རང་བྱེད་དགོས་

ན། བསམ་སྒྲོལ་པ་དག་གིས་མདུན་ལམ་གྱི་ཁ་ཐོག་གསལ་པའི་ཚུལ་ཡིག་འདི་དག་ལ་དོན་བདེན་གྱི་བསྒྲུགས་བཞིན་བྱེད་དགོས་པ་ནི་སྒྲོས་མེད་དུ་ངེས།

སྐྱོ་ཚུལ་དང་སྐྱོ་ཚུལ་མ་ཡིན་པའི་རིགས་གང་ཡིན་ཡང་མིག་གི་ཕྱད་མོ་དང་ཁ་ཐོག་དག་གིས་ཁས་ལེན་ཅམ་མ་ཡིན་པར་གཙོ་བོར་གྲགས་པར་མཐོང་ནས་ལག་ལེན་ལ་འཁེལ་དགོས་པ་དེའི་ཕྱིར་རང་གཞན་ཆང་མས་ཚུལ་འབྱེལ་གཞེས་བ་ཡིན་ལ། སྐྱོག་པ་པོའི་ངོས་ནས་བཤད་ནའང་དེ་བ་རྒྱུ་འདིའི་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཚོགས་གི་ནམ་པ་བརྒྱུད་ནས་དོན་སྤྱིར་ལོན་པར་བྱས་ནི་རང་གི་སྐྱོ་ཚོགས་ཁོང་གི་བསམ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་མང་པོ་ཞིག་དེ་བ་རྒྱུ་འདིར་སྤྱོད་ཅམ་གྱི་གསལ་ཁ་བྱས་ཡོད་ཕྱིར་དེ་བ་གཞུགས་སྐབ་མཐུག་གི་གཞིགས་མོ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་དོན་དངོས་སུ་ཐེབས་པར་སྐྱེལ་སྒྲོང་བྱས་པའི་བྱོ་བ་འདི་ཅི་ནས་སྤྱོད་བགལ་ཆེ། དེ་བ་རྒྱུ་འདིའི་ཚུལ་པ་པོའི་ངོས་ནས་བཤད་ནའང་ཡ་རབས་ལ་མཐའ་མེད་ཕྱིར། ད་དུང་གཞིར་ཐབ་ཏུ་གཞིར་དགོས་པ་ནི་ང་ཚོའི་སྐྱོ་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་ལཱ་ཡིན་པས་ཅི་ནས་གཞུག་དགོས་པ་དོ་གལ་ཆེ་ཞིང་། ཚུལ་འབྱེལ་ཆ་ནས་ཀྱང་ཡར་རྒྱས་ལ་མཐའ་བརྒྱུད་མེད་པས་ད་དུང་ངེས་པར་དུ་ཚུལ་འབྱེལ་ནུས་ཅལ་མུར་ལས་དར་རྒྱས་སུ་གཞིར་དགོས།

ད་ལྟ་དེ་བ་རྒྱུ་འདི་རང་གཞུང་གིས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་འབྲོ་བྱོན་བཏང་ཞིང་སྒྲོབ་མིང་འདིའི་དབུ་འཛིན་གཙོས་དགེ་ལྡན་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་དཀའ་ངལ་ལ་མ་འཛེམས་པར་ཆེད་དུ་འབད་སྐྱབ་ཀྱིས་<ལང་ཚོའི་ཐེགས་མ>ཞེས་བྱ་བའི་དེ་བ་རྒྱུ་འདི་དོན་པ་ཡིན། འདི་ས་ཀྱང་སྒྲོབ་མ་ནམས་ཀྱིས་ཚུལ་འབྱེལ་རྒྱས་ལོན་དང་དེའི་ནུས་ཅལ་མཐོ་རུ་གཞིར་བྱིར་དང་། ཚུལ་འབྱེལ་ནམ་པ་དང་དེའི་ནང་དོན་གྱིས་སྐྱོ་ཚོགས་ཁོང་ལག་ལེན་དུ་ཞུགས་དགོས་ཆེ་ཚུལ་འབྱིར་དཀའ་ངལ་མི་འབྱུང་བ་སོགས་ལ་དམིགས་སྤོས་ཀྱིས་དཔར་བསྐྱུན་འབྲེམས་སྤེལ་བྱས་པ་ཡིན་པས་དམིགས་པ་རྒྱུ་ཆོས་སུ་མི་གཞིར་བར་རང་གཞན་ཆང་མས་དོན་དང་མུན་པར་མཛོད་ཅིག།

ཅེས་འཛིན་དགེ་སྐྱབ་པ་ཆེ་རིང་གིས་མོད་རྒྱལ་

ལོ་༡༩༩༩་ལྟེ་ལོ་༢༠༠༡་ལོ་༡༩༩༩་ ཉིན་ལ

ཤེས་རབ་དགའ་ཚལ་སྒྲོབ་མིང་དུ་བྱིས།



# ཆོས་སྒྲིག་པའི་གཏམ།

དེ་ཡང་འཛིག་རྟེན་འཕེལ་འགྲོས་ཀྱི་འཆངས་ཞགས་དཔེ་མོས་དབང་འོག་དུ་ཚུད་  
 བའི་སའི་གོ་ལ་འདིའི་སྒྲིང་། གནས་པཅས་བའི་མིའི་འགྲོ་བ་འདི་ནམས། གཅིག་ལ་གཅིག་མཐུགས་  
 ཀྱིས་སྒྲིང་བཞིན་པ་འདི་ལས། སྒྲིན་ཐོན་དང་རྗེས་ལུས་ཀྱི་ནམ་གཞག་འབྱེད་མོད། བདེ་བ་འདོད་  
 ཅིང་སྐྱུག་བསལ་མི་འདོད་པའི་འགྲོ་བ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་སྒྲིན་སྒྲིས་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་བཞུགས་ན་སྒྲིན་  
 ཐོན་ཞེས་བའི་ཐ་སྐྱོད་དེ་འདོགས་རུང་མིན་ལ་དོགས་གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྐྱེ། གང་ལྟར་  
 ང་ཆོ་བོད་མི་རིགས་འདི་ཡང་གོ་ལ་འདིའི་སྒྲིང་གསུམ་པཅས་ནས་མི་རིགས་གཞན་དང་འབྲེལ་བར་  
 འཆོ་སྒྲིང་བྱེད་དགོས་པ་ལ་སྐུས་ཀྱང་བསྒྲིན་དུ་མེད་པས། མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ལུགས་དེ་ཁས་མི་  
 ལེན་ཐབས་མེད་དུ་གྱུར། དེར་བརྟེན། ང་ཆོས་ཀྱང་ཤུག་ཞན་དང་འབྲེལ་བར་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་དོན་  
 གཉེར་བྱེད་དགོས་ལ། རང་ཉིད་འོས་འགན་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཁ་ཆ་སྒྲོ་གཏུགས་ཀྱི་  
 བྱ་གཞག་ཅིག་ཡིན་པས། འདི་ལྟར་འཕགས་འཆག་ཅིག་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་དུ་གྱུར། ལྷག་པར་དུ་  
 རང་ས་གཞན་དུ་ཤོར་ཞིང་རང་མགོ་གཞན་ལ་བཏགས་པའི་ང་ཆོའི་མི་རིགས་འདིར་མཆོན་ན། རང་  
 ཉིད་ཀྱི་ཀྲང་མལ་བཏན་པོར་བཏུགས་ནས་ལངས་དགོས་པ་ལས། གནས་སྐབས་ཀྱི་ལྷོ་འབྲང་ཙམ་  
 གྱི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀྲང་མལ་དེ་ཡང་ཐྲག་པས་ན། སུ་ཞིག་གིས་ང་ཆོ་གོ་ལ་འདིའི་སྒྲིང་རྒྱ་ཐོང་  
 བའི་བདེན་དབང་བྱེད། སྐྱེན་རྩ་ཆོ་ལག་པ་བྲང་ཁར་བཞག་ནས་རྩོ་བསམ་ཡང་ཡང་བོངས་དང་།  
 ང་ཆོ་ལ་ཅི་ཞིག་ཡོད། དེ་དུང་གནད་སྒྲིན་གྱི་སྒྲོ་མོ་ཆེ་བྱ་བྱེན་ས་འདུག་གས། ང་ཆོ་ཡི་བྱ་འོག་  
 ན་བྱིས་བཞི་ཁྱི་འབྲུམ་འབྲུམ་གྱིས་རེ་བའི་མིག་རུང་གེས་གེས་གཡོ་བཞིན་ལྷས་ཡོད་ལ། ང་ཆོ་  
 ཡི་དེ་ལས་ཀྱང་རྗེས་ལྷན་ཁ་ཁར་བྱ་ལུག་འཛུབ་མས་གོས་རྗེས་རེ་རེ་མི་བ་བཞིན་མི་བ་བཞིན་སྐབས་  
 ཡོད། དེད་ཅག་གིས་བཟོད་མི་བྱུབ་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐས་གོས་སྒྲིང་གནས་ལ་སེམས་བཤོར་ནས།  
 བྱ་རབས་ཆ་རྒྱུད་ཀྱི་རུངས་ཁྲག་ལ་བརྗེ་བོ་རྒྱག་བཞིན་པ་དེ་ཡིན་ལ། ཤ་མར་རུམ་གསུམ་གྱི་ཐས་  
 བཏུད་ལ་ཡི་ག་ཞོག་ནས། སྒྲོ་ཆལ་འབྲུ་སྒྲིན་གྱི་ཐས་སྐྱ་བརྟེན་པ་དང་། དབྲངས་གསལ་མོ་བཞི་  
 ཡི་ནམ་ཤེས་གནས་འབྲུང་བཏང་། དཔྱིན་རྒྱ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་གཡིས་མ་ལ་ཆོ་སྐྱོགས་འབྲུབ་དེ་  
 ཡང་ཡིན། སྐྱེན་རྩ་ཆོ། ང་ཆོའི་སྤྱི་ལ་རལ་གྱི་ཅིག་ཀྱང་། བྲང་ཁར་མི་མདའ་བཏད་ཀྱང་རང་

ཉིད་གྱི་འོས་འགན་དེ་སྒྲུར་མི་ཉན་ལ། ཙམ་སྒྲོར་འི་ལྷ་རྒྱུང་ས་གུང་མི་རིགས་གྱི་ལ་དོན་དེ་འདྲོར་  
མི་རུང་། མདོར་ན། རང་ཉིད་བོད་མི་ཞིག་ཡིན་པ་ནམ་ཡང་རྗེད་དུ་མི་འཇུག་པར་འཕོད་བསྐྱེལ་  
དང་། ཁ་རྩོ་བཟུལ་ཤིས་ལན་མང་ཞུ།

སྒྲོབ་སྒྲོན་པ།

སྒྲོབ་ཐུའི་དབུ་འཛིན་བྱམས་པ་ལགས།

ཙོམ་སྒྲིག་འགན་འཛིན།

བོད་དགེ་སྐྱེལ་ཆེ་རིང་།

ཙོམ་སྒྲིག་མི་སྣ།

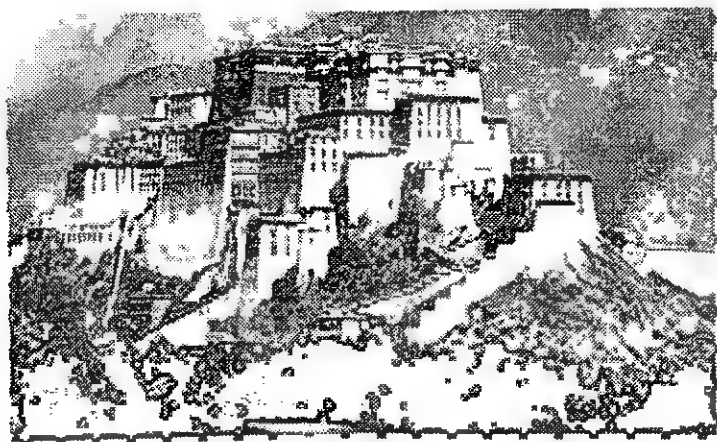
དམ་བྱིན་དོན། དོན་ཆེ་བཟན།

འཇམ་དབྱངས་ཉི་མ། དགེ་འདུན་བླགས་པ།

སྒྲོག་འཕྱུལ་འཇུག་འགོད་པ།

གཞོན་ནུ་དོན་འབྱུལ།

སྒྲོག་ལྷན་དགེ་གན་གཙོ་བྱས་བའི་དཔེ་སྒྲིག་གྱི་བའི་བད་ལྷག་བསམ་ནམ་དག་གིས་  
རོགས་སྒྲུར་གནང་བར་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ།



# འཕྲིན་ཚུང་ཞིག་གི་ཀླུ་ལྟོང་སྒྲུབ།

ཨོ་ཀླུ་དོ་ཨེ།



ད་སའི་མཚན་ལྟོང་སྒྲུབ་ནི་སྟོན་ཟླ་བ་ཀླུ་པའི་སྐར་ཚོགས་བཞད་པ་བཞིན་འོད་ཆེས་  
 ཆེས་བྱེད་ལ། ལང་ཚོ་མདོན་པར་ཀླས་པའི་ཟླ་བ་གཞིན་ནུ་ཡང་སྟོག་འོད་ཟླ་འཁྲིལ་  
 དགུ་འཁྲིལ་དེ་དག་ལ་ཁེངས་ཀྱིས་ཀྱིས་མ་བཟོད་པར་ཤར་རིའི་སྟོན་པའི་ཅེ་ནས་བཞིན་  
 རས་ངོམས། ཤེས་རབ་དག་འཆལ་སྟོབ་སྒྲིང་ནས་གྲགས་པའི་ཞབས་སྤོང་གཞས་དབྱེངས་  
 ཀྱིས་གནས་འདིའི་སྒྲིང་འཇགས་ཡོད་ཚད་དྲེད་གྲོགས་པར་བྱས་ཏེ་སྟོབ་གྲུའི་འབྲེལ་ཀླུ་  
 ན་བཞུར་བཞིན་པའི་དལ་འགྲོའི་མའི་འགྱུར་ཁྲགས་ཀྱང་ཁྲ་སིམ་མེར་བཞག དེ་  
 དགོང་སྟོབ་མ་ཚོ་འཁྲུག་ཆ་ཉ་ཅང་དོན་པར་བཞུས་ན་མལ་ཆེར་ངལ་གསོའི་  
 ཉིན(second saturday)ཡིན་པ་འདྲ།

སྟོབ་མ་ཚོ་བྱོལ་བ་དུ་ཕྱིན་པས་ཆེ་རིང་དོ་ཨེ་གཅིག་ཕྱི་ཁོའི་ཉལ་ཁང་དུ་ཉལ་བྱིསྒྲིང་  
 གན་ཀླུ་དུ་ཡོག་ནས་སྟུག་འབུམ་ཀླུ་གྱིས་བཅུམས་པའི་(སྒྲིང་འཇགས་ཀྱི་རྩ་བར་)ཞེས་  
 པའི་བཅུམས་སྒྲིང་སྟོག་འགོ་བཅུམས། ཉལ་ཁང་ནང་ནས་ཀླུ་དང་མི་འདྲ་བར་ཉ་  
 ཅང་སྒྲིང་འཇགས་ཡིན་པས་གསལ་ལ་མི་གསལ་པའི་སྟོག་སྟོན་གྱི་སྟོན་པའི་དོ་དགོང་  
 ཉ་ཅང་གསལ། དུག་སྒྲིང་འགས་ཁོ་ཤོའི་ཀྱང་པར་འཇབ་གྲོལ་བྱེད་ལ། སྐབས་འགས་  
 ཕྱི་ལོ་ནས་གྲགས་པའི་གཞས་དབྱེངས་དེས་ཁོ་ཤོའི་སྒྲིང་འཇགས་ཡོད་ཚད་དྲེད་གྲོགས་པར་  
 བྱེད། ཁོ་ཤོས་དེ་མ་ཐག་ལག་གི་དེབ་དེ་ཉལ་ཁོའི་སྒྲིང་ག་ལུག་ནས་བསམ་སྟོ་ཞིག་བཏང་  
 རེས། སྐས་མགོར་སྒྲིག་ཡོད་པའི་དཔེ་ཆའི་གསེབ་ནས་སྒྲིང་ལུ་དུ་གྱུར་པའི་འཕྲིན་ཡིག་  
 ཅིག་དང་བྱ་མོ་ཞིག་གི་པར་ཞིག་སྟོན་སྒྲིང་ཁྲག་མའི་ནང་བཅུག་ཏེ་ཕྱི་ལོ་དུ་ཆས། ཟླ་  
 བ་གཞིན་ནུའི་དྲིན་གྱིས་གནས་འདིའི་ཡོད་ཚད་དགར་གཙང་གཙང་གི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་དུ་  
 གྱུར་ལ། སྟོབ་གྲུའི་སྟུག་ཀླུ་པ་ན་གྲོང་ངར་འགྲིང་ཡོད་པའི་གངས་རི་དེ་ཡང་ཟླ་འོད་ཀྱི་  
 གསེབ་ནས་ཁེར་རྒྱུ་ཞིག་དུ་མཐོང་བས། ཁོའི་སེམས་ལ་རལ་གྱི་ཡིས་གཙགས་



ཁོང་གི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཉིན་ཞག་སྔོང་ལ་བཤད་ཀྱང་རྫོགས་སྐྱེལ་མཆོམས་འདི་ནས་  
འཛོག་པར་བྱ། ངས་ནམ་ཡང་བྱིད་གྱི་འཕྲིན་ཡིག་དྲུང་བྱ་དཀར་མོ་ལ་རེ་སྐྱུག་བྱེད་ངེས།  
རང་གི་གཞུགས་པོ་ལ་བདག་གཅེས་བྱེད་སྐྱེད་ཅང་གཤམ།

མཐར་ཐུར་དུ་མཛེས་བར་སྒྲོན

༡༠༠༡ ན ༡༥ ལ།

ཁོ་པོས་འཕྲིན་ཡིག་དེ་སྒྲོག་ཆར་རྗེས་སེམས་པ་རྒྱུང་གིས་འཁུར་བའི་ལོ་མ་བཞིན་  
འདས་དོན་གྱི་སྒྲོང་རུམ་དུ་བྱུང་ས།

༡

སྒྲོབ་མ་ཡོངས་དཔུར་ཁའི་གྲུང་གསལ་བྱེད་བྱེད་ནས་བྱིར་སྒྲོབ་འགོ་བརྩམས། ཉིན་  
བཞི་བརྒུལ་ཁ་བྱལ་བའི་སྒྲོབ་སྒྲིང་འདི་སྒྲིག་སྒྲན་མ་ཞིག་གི་ལུས་ལ་མཛེས་ཆོས་སྤྲས་བ་  
བཞིན་སྒར་ལས་སྤྱུག་པའི་མཛེས་སྤྱུག་སྒྲན་ལ་སྒྲོ་ཆེན་གཤམས་གཤོན་གཉིས་ལ་གྲོང་ངར་  
འགྲིང་ཡོད་པའི་དོ་སྒྲིལ་གཉིས་ཀྱིས་བཞིད། ནང་དུ་གོམ་པ་སྒྲོས་མ་ཐག་ལས་འགྲམ་  
གྱི་གཤམས་གཤོན་དུ་རྒྱ་རྒྱུང་དང་། དུལ་སྒྲོང་། དཔུར་སྒྲོང་སོགས་བྱེད་སྒར་བསྒྲིགས་  
ཡོད། དེའི་གསེབ་དུ་འཛོལ་མོ། ཁང་བྱེད། ད་དྲུང་མིང་མི་ཤེས་པའི་བྱེད་སྒྲོ་ཆོགས་  
ཀྱིས་སྒྲན་སྒྲན་བར་མེད་དུ་སྒྲོག་ ནང་དུ་གོམ་པ་སྒྲུབ་སྤྱུག་སྒྲོས་ན་དེང་རབས་བཅོ་ཅལ་  
ལས་བྱུབ་པའི་བ་གམ་མཛོན་པར་མཛོན་ཞིག་ཡོད་ལ་དེ་ནི་སྒྲོབ་བྱིད་ཐོག་ཁང་ཡིན། དེའི་  
མདུན་དུ་ནོ་སྤྱུགས་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་རལ་གྱི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཁང་བརྩེགས་དང་  
མནམ་པོར་བཞེངས་ཡོད་པ་དང་མཐའ་འཁོར་དུ་མེདོག་དཀར་དམར་ཁྲག་སྐྱུ་སྤྱེས་ཡོད་  
པས་གཤམ་སྒྲུང་གཞོན་དུ་དང་བྱེད་མ་ལེབ་གྱི་འཛིག་རྟེན་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་དུ་སྒྲུང་།

དེ་རིང་ནི་སྒྲོབ་འགོ་བརྩམས་པའི་ཉིན་དང་པོ་ཡིན། གསེར་མདོག་གི་ཉི་མ་  
དྲུང་དུལ་གྱིས་གཤོགས་པའི་གྲོང་ཁྲིམ་གྱི་མཐའ་ནས་རུབ་སྒྲོགས་སུ་བཞུད་འགོ་བརྩམས།



བའི་ངོ་གདོང་། ལྷུ་མ་ཞིང་གནག་པའི་སྒྲུ་ལོ་མོགས་མཐོང་དུས་གངས་ཅན་བུ་མོ་ཞིག་  
 ལ་ཆང་དགོས་པའི་ཆ་ཁྱེན་ཡོད་ཆད་ཁོ་མོའི་ལུས་སྒྲིང་དུ་འཛོམས་འདུག་སྟེ་པ་དང་ཁོ་  
 བའི་བཙེ་བའི་མེད་པུང་གི་ནུང་དུ་སྒྲུ་མ་སྒྲུགས་པ་བཞེན་དགུང་དུ་འཕྱུར། ཡིན་ཡང་།  
 ཁོ་བའི་ན་བར་སློབ་གྲུར་ཡོང་ཁར་ཨ་པས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དེ་ཡང་བསྐྱར་གྲགས་པས་  
 སེམས་པ་འབྲུག་སིབ་སིབ་དུ་གྱུར། “ཆོད། བྱོད་རང་མོ་ལོ་བཙེ་བཀྱད་རྩེས་ནས་  
 བསྐྱར་ཡོད་པས། ཟླ་བ་འདིའི་ནང་བྱོད་ཀྱི་ན་མན་མ་ནམས་བུ་སྒྲིས་ཀྱི་ཨ་པར་གྱུར་  
 ཡོད་པ་བྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་ལོས་ཤེས། ས་མ་གྲུ་ཤིས་ཀྱང་ལ་མགོའི་ཉི་མ་དང་ལ་དྲིང་གི་  
 གྲིབ་མ་ཡིན་པས། འདི་ནས་རྒྱང་མ་ཞིག་རྒྱངས་ནས་ས་གཉོར་སྐྱོད་བྱེད་རྒྱ་ལ་བསམ་  
 སྟོག་དོང་གི་ཡོད་དམ” ཨ་པས་ཆོད་ལ་དྲེ་ལྟར་དྲིས། “མེད། ཨ་པ། ངས་དེ་  
 འདྲ་ལ་བསམ་སྟོག་དོང་གི་མེད། ལྷག་པར་དུ་ཟླ་བ་འདིའི་ནང་ནས་རྒྱང་མ་ཡིན་རྒྱ་ལ་  
 བསམ་སྟོག་དོང་གི་མེད” ཆོད་ས་དེ་ལྟར་བཤད། “ཅིའི་ཕྱིར། རེད་ས་མ་  
 གཉིས་ཀྱིས་བྱོད་འབུ་མི་རུ་བསྐྱེད་པས་ལན་པ་ཨེ་རེད” ཆོད་འི་ཨ་པ་རྒྱང་ཅམ་  
 ཁོས། “སྒྱིར་ཨ་ཅེ་ལ་མག་པ་རྒྱངས་ནས་བྱིས་གཞི་བརྒྱང་ནས་བྱོད་གཉིས་གཉོར་  
 སྐྱོད་བྱས་ན་མི་ཆོག་རྒྱ་མེད་དམ་བསམ” ཆོད་ས་དེ་ལྟར་ལན་བཏབ། ཆོད་འི་  
 ཨ་པས་“ས་བུ་ལ་བུ་འཛིན་ཟེར་བ་ལས་བུ་མོ་ཞིག་གིས་འཛིན་པ་ཞིག་གང་ན་ཡོད། ཨ་  
 ཅེན་གང་ལྟར་གཞན་གྱིས་ཉོས་པའི་རྒྱ་རེད། རང་ལ་བུ་ཡོད་བཞེན་དུ་བུ་མོ་ཞིག་གིས་  
 བྱིས་གཞི་བརྒྱང་ན་ཕྱི་ཟླ་བ་ས་ཅི་ཟེར་རྒྱ་རེད” ཆོད་ལྟ་བུ་དེར་གཏན་ནས་མ་འཐད་  
 མོད། ཁོ་བོས་ཡིན་མིན་གྱི་གནས་ལུགས་ཨ་པ་ལ་བཏྲོད་ན་ཨ་པ་ནི་ཨ་ལྷ་ལྷགས་ཅན་ཞིག་  
 ཡིན་པས་ཁོང་ཁོ་སྒྲོང་བར་དོགས་ནས་ཁ་རོག་གིར་བཟུང། སྐབས་དེར་ཁོ་མོས་ཆོ་  
 རོ་འདས་དོན་གྱི་སྒྲོང་རུམ་དུ་བཞུད་ཡོད་པ་དོགས་ནས་“ཆོད་བྱོད་ལ་ཅི་བྱས་མོང” ཞེས་  
 ལག་པས་འགྲུལ་ལྷག་གཏོང་བཞེན་བཤད། སྐད་ཆ་འདིའི་ཁོ་བོ་འདས་དོན་གྱི་སྒྲོང་  
 རུམ་ནས་ཕྱིར་རྒྱངས་ “ཨོ། ཅི་ཡང་མ་རེད། དེ་སྒྲོན་ངས་བསྐྱར་བའི་འཛིན་ཡིག་དེ་





ཁྱོད་ཀྱི་འཕྲིན་ཡིག་”སྐབས་དེར་ཁོའི་སྒྲོབ་གྲོགས་ཞིག་གིས་རྒྱབ་ལོགས་ནས་སྐད་རྒྱུ་པ།  
 “ཨོ རྒྱགས་ཇི་ཆེ”ཟེར་ཞོར་དུ་ཁོ་ཡི་གེ་ལེན་དུ་བྱིན། ཡིག་སྒྲོགས་ངོས་ཀྱི་ཁ་བྱང་  
 ལ་བཟད་དུས་མ་ཡུལ་གྱི་ཡིན་པ་ཚོར་ལ། ཁོ་པའི་སེམས་པ་དེ་འཇམ་ཐིང་ཐིང་གི་མཚོ་  
 མེའི་ནང་དུ་དོ་འཕངས་པ་དང་འདྲ་བར་འདུག་མི་བཟོད་པར་གྱུར་པ་དང་། འོ་མདངས་  
 ཀྱང་གཞན་ཞིག་དུ་གྱུར། ཁོ་མོས་ཁོ་པའི་གཞོང་དེ་མཐོང་ནས་ “སྤྱིར་མི་ཐམས་  
 ཅད་མ་ཡུལ་གྱི་འཕྲིན་ཡིག་འཕྱོར་ན་དགའ་སྤོ་སྤྱིས་མོད། ཁྱོད་དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་ངོ་  
 མདངས་འགྱུར་འགྲོ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་” ཞེས་སེམས་འཁྱུར་དང་བཅས་དྲིས།  
 “དེ་འདྲ་ཞིག་མིན་” ཁོ་པོས་དེ་ལྟར་ཟེར་ཞོར་དུ་བཅས་མའི་འདྲུམ་ཞིག་བརྟན། ཡིན་  
 ཡང་ཁོ་པའི་སེམས་སུ་འཕྲིན་ཡིག་འདི་སྤྱི་དུ་གྱི་འཕྲིན་བྱ་མིན་པར་སྒྲུག་གི་སྒྲ་འདྲིན་ཡིན་  
 པའོ་ཐག་ཡིན། སྤྱི་དོ་ཁོ་པོ་ཉལ་ཁང་དུ་ལོག་ནས་འཕྲིན་ཡིག་ཁ་བྱང་བ་ན་ནང་དུ་ཡིག་  
 གོར་གྱིས་ཕུག་པའི་ཡི་གེ་མདོར་བསྐྱས་ཞིག་བྲིས་ཡོད།

སྤྱིར་ནས་བཙུ་བའི་བྱ་རྒྱུང་ཆེ་མིང་དོ་ཇི་ལ།

ད་ལྟ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲོབ་སྒྲོང་ལ་འབད་ཚོན་(བཙོན)བཤད་པ་(བྱེད་པ)ཞི་  
 (བཞེར)བཅས། ལུས་ཕྱང་བདེ་འཕ། ང་ཚོ་ཡང་ཉ་ཅང་བདེ་མཚམས་ཡིན། དགའ་  
 འོས་པའི་ཕྱིན་(འཕྲིན)བཟང་ཞིག་ནི་བྱ་རྒྱུང་ཁྱོད་རང་ལ་ང་ཚོ་ལྟེ་བའི་བྱ་མོ་སྒྲོན་མཚོ་  
 མནའ་མར་བསྐང་ཡོད་ལ། གཉིན་ཆང་ཡང་འཕྱང་ཆར། དེར་བཞེན་ཨ་ཞང་ཆང་དང་  
 ལུ་ཆང་གིས་ཁྱོད་རང་དབྱར་གནང་སྐབས་གཉིན་སྤྱི་གཟུང་རྒྱུའི་གྲ་སྤྱི་གཟུང་བཞེན་ཡོད།  
 དེ་འཇམ་(འཇགས) ཆལ་(འཆལ)

ཞེས་སྐད་ནས།

ཁོ་པོས་འཕྲིན་ཕྱང་དེ་ལྷོག་ཆར་མ་ཐག་རང་ཉིད་རང་གི་མིག་ལ་འང་ཡིད་མི་ཆེས་  
 པར་གྱུར་ལ། ན་རྒྱག་ཅིག་གིས་ལུས་པོ་ཡོངས་སྤྱིད་པར་གྱུར། སྤྱི་ཉིན་ནས་བཟུང་ཆེ་  
 རོར་ནས་རྒྱན་དང་མི་འདྲ་བར་སྒྲ་བ་རྒྱུང་དུ་བྱིན་ལ། ཁོ་མོ་ལ་འདྲིན་གྲ་ནས་ཕུག་དུས་

ཀྱང་གཏོང་ལ་འདྲུམ་ཅམ་ལས་པའད་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད་པར་གྱུར། དེར་བཞུགས་ཁོ་མོའི་སེམས་  
སྤྱ་ཡང་དོགས་པ་འདྲ་མེན་ལངས་ལ་དགོང་མོ་གཉིད་ཀྱང་མ་ཁུག།

རེ་གཟའ་སྤུན་པའི་ཕྱི་དྲོ། ཁོ་དང་ཁོ་མོ་གཉིས་ཡང་བསྐྱར་དོན་སྤྲུགས་དེའི་  
སྤྱིང་དུ་འཛོམས། “ཆེ་དོ་ ཉིན་འདི་གའི་རིང་ཁྱོད་ནམ་རྒྱུན་དང་མི་འདྲ་བས་” ཁོ་མོས་  
སེམས་ཉིད་དང་བཅས་དེས། “སྤྱོལ་མ། ང་ཁྱོད་ལ་བཤད་རྒྱུའི་ཆོག་འགའ་ཡོད་ཀྱང་།  
ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ལ་མ་བཟོ་བར་སྒྲུག་གི” ཁོ་མོས་དངན་པ་དང་བཅས་བཤད། “སྐད་  
ཆ་ཡོད་ན་ཤོད་དང་། ང་ཆོས་གྲོས་བསྟར་བྱེད་ཆོག” དེ་ལྟར་བཤད་ཁོར་དུ་སྤྱིང་གི་  
འཕར་ཁྱིང་ཡང་ཐེ་མགོ་གས་སུ་ཕྱིན། ཆེ་དོས་ཅི་ཡང་མི་སྒྲུབ་ར་ལ་ཡུལ་གྱི་འཕྲིན་རྒྱུང་  
ཁོ་མོའི་ལག་དུ་བཞག ཁོ་མོས་ལག་པ་འདར་བཞུགས་འཕྲིན་རྒྱུང་དེ་བེད་ས་གཅིག་  
བཟུགས་པ་དང་། ནག་ཀྱང་འོད་འཕྲོ་བའི་མིག་མཐའ་དུ་མཆི་མ་རྒྱ་མིག་བཏོལ་བ་བཞུགས་  
མཁུར་ཆོས་ངོས་སུ་ཟགས། ཁོ་མོས་ཁོ་མོར་འོས་ཞིང་འཆོམས་པའི་སེམས་གཤེད་སྐད་  
ཆ་ཅི་ཡང་བཤད་རྒྱ་མ་རྩེད་ལ། ངག་སྒྲོ་ཅི་ཞིག་གི་བཅད་པ་བཞུགས་ལུས། སྐབས་དེར་  
ཁོ་མོ་དང་ཁོ་མོ་གཉིས་དོན་སྤྲུགས་ཉིས་དང་འདྲ་བར་གྲགས་འགྲུལ་ཅི་ཡང་མེད་ལ། འཛིག་  
དེན་འདིའི་ཡོད་ཆད་གཉིད་དུ་ཡུར་བ་དང་འདྲ་བར་འཇམ་བེད་ངར་གྱུར།

### གསུམ

དབྱར་ཁའི་ཀྱང་གསེང་གཏོང་ལ་ཉེ་བས། ཆེ་རིང་དོན་ཐེས་གཉིན་སྤྱིག་གི་བྱ་  
བ་དེ་ཐེ་ལྟར་བྱས་ན་གཡོལ་བྱབ་པའི་བསམ་སྒྲོ་མང་པོ་བཏང་ཡང་དེ་ལ་འོས་པའི་ཐབས་  
ལམ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་རྩེད་པས། སྒྲོ་བ་བྱ་ནས་ཡུལ་སྤྱོད་གས་གཞན་ལ་འགྲིམས་རྒྱུའི་  
བསམ་སྒྲོ་རིམ་གྱིས་འཁོར་མོད། ཡང་ཞིབ་འདད་ཞིག་བརྒྱབ་ན་དྲིན་ཅིན་པ་མ་དང་  
སྤྱིང་ཁོང་གི་ཁོ་མོ་དག་འཇུག་ལས་ཐོབ་པའི་མདུན་ལམ་སོགས་སེམས་ལ་དྲན་དུས་གཞན་  
ཡུལ་འགྲིམས་རྒྱུའི་བསམ་སྒྲོ་དེ་རྒྱུང་ནད་གི་སྤྱིན་པ་བཞུགས་པར་མོང་ཆ་མེད་དུ་གྱུར། ཡིན་  
ཡང་། དེ་དག་ཆང་མ་རང་ལ་ཐོབ་མི་སྤྱིད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དོན་གས་ཀྱང་། དེ་དག་ལས་

གང་འདུལ་ཁྱུ་ཡང་མེས་སུ་འགལ་བྱ་བྱུང་། རང་གིས་རང་ལ་ལན་འདེབས་མི་བྱུང་  
པའི་བྱེད་པ་སྤྲོད་ཆོག་མེད་པ་དང་། མཐར་འགལ་འདུལ་ལྟར་བོད་པའི་ཁྱོད་དུ་དེ་དག  
ཐམས་ཅད་དོར་ནས་གཞན་ཡུལ་འགྲིམ་པའི་དམ་བཅའ་དོན་ལ་རི་མོ་བཞིན་བཞོས།

“སྒྲོལ་མ། ངས་ཁྱུ་གཉིས་ཀྱི་བྱ་བའི་མཁུལ་འབྲས་དེ་དཔྱད་ཆེ་གནས་འདི་ནས་  
གཏན་ནས་བསྐྱད་ན་མི་འདོད་ཅིང་”ཁོ་ལོས་བཤད། “ཁྱོད་ཀྱི་ཡ་རྒྱུད་དེ་མེས་སུ་གཞི་  
མིན་ན། ང་བསྐྱར་ནས་མེད་”ཁོ་ལོས་བཤད། “ང་ལ་ཡང་ཐབས་ཤེས་མེད་པ་ཁྱོད་  
ཀྱིས་ཀྱང་ལོས་ཤེས་”ཁོ་ལོས་བཤད། “ཆོད་། ཁྱོད་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོལ་ཐོངས་དང་། བྱ་  
བ་འདི་འདྲ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་གི་དོན་དུ་རང་གི་མི་ཆེད་མཉུན་ལམ་གཡུག་ནས་ཡུལ་ཕྱོགས་  
གཞན་ལ་འགྲོ་བྱུ་དེ་མེད་ཀྱང་གསུངས་པ་དེ་དམ། ལྷག་པར་དུ་ང་འདྲ་འདྲའི་བྱ་མོ་ཞིག་གི་  
དོན་དུ་.....”ཁོ་ལོས་སྤྲོད་ཐུག་དུ་བཤད་མེད་པར་མགྲིན་པ་བརྒྱུད་སྤྲོད་ “ངའི་ཐོག་མའི་  
རེས་གཟུང་མེད་པའི་བྱུ་དོན་ཞིག་ལ་ཁོ་ལོས་ཁོ་ལོ་དང་དུང་དུང་རང་གི་སྒྲོས་མཉུན་གྱི་གྲོགས་  
པོ་འགའ་སྒྲོབ་བྱའི་བྱུ་ལོགས་ཀྱི་ཟུང་ཞིག་གི་ནང་མགྲོན་འཁོད་བྱས། ཐོག་མར་ཁོ་  
ཆོས་སྒྲོག་ཅེ་གཅིག་གི་སྟེང་ནས་སྒྲུབས་པའི་འདི་ཟུང་ཐོས་པ་དང་། རྒྱུ་ཅོམ་འགོར་རྒྱུ་  
སྤྱི་ཆང་ལ་རོལ་འགོ་བཅུམས། རྒྱུ་ཆང་གི་རྒྱས་བྱུགས་ཀྱིས་སྤྲོད་ཅིག་ཉིད་དུ་ཁོ་ཆེད་  
སྤྲོད་སྤྱི་ཡང་རྒྱུ་ཅོམ་ཐོང་ལ། ཟུང་འདི་དེ་དེ་ཁོ་ཆེད་ལུས་སྤྲོད་ཁེད་སྤྲོད་ “སྒྲོགས་  
པོ་ཆོ། ཆང་ཐོར་ཡར་ལ་བཀྲོག་དང་ང་ཆོས་མཉུན་དུ་གཙང་བཞེས་བྱེད། དེ་དགོང་  
ནི་ཆེས་མཐའ་མཁུལ་གི་འདུ་འཛོམས་ཡིན་”ཆོད་སྤྲོད་པར་པོ་ཆགས་ཡོད་པའི་གདོང་གི་  
མིག་རྒྱུད་གིས་གྲོགས་པོ་ཆོར་ལྟ་བཞིན་དེ་ལྟར་བཤད། “དེ་དགོང་གི་ཆང་འདི་སྤྱིད་  
པའི་སྤྱིད་ཆང་མིན་ལ། ལྷག་གི་ལོ་མ་ཆང་གིས་སྤངས་པ་ཡིན་” མི་ཞིག་གིས་སྤྲོད་  
བརྒྱབ། “དེ་ན་ང་ཆོ་མི་རེ་རེ་ནས་ཆོད་ལ་བྱུལ་ཁའི་སྤྱི་དབྱུངས་རེ་འབྲུལ་ན་ཅེ་འདྲ་  
རེད་” མི་ཞིག་གིས་གྲོས་འགོ་བཏོན། རེད། ཆང་མས་མགྲིན་གཅིག་ཏུ་ལན་  
བཏབ། ཁོ་ཆོས་མི་རེ་རེ་བྱས་ཏེ་སྤྱི་སྤངས་ནས་སྒྲོལ་མའི་འགོར་བལས། ཁོ་ལོ་



གྱི་བཅེ་དྲུང་ལ་ཅིང་མཚར་བྱེད་པ་དང་མཚུངས་བས་འདི་ལྟར་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་པུང་”  
 ཁོ་ཤོས་དང་ན་པ་དང་བཅས་བཤད། ཁོ་མོ་ཁོ་ཤོའི་ལུས་ལ་འཐམས་ནས་མདངས་ཉམས་  
 པའི་མིག་རྒྱང་ལས་མཆི་མ་རྩ་བཤོལ་བ་བཞིན་པུང་པ་དང་། ཁོ་ཤོའི་བྲང་ཁ་ཡང་ཚོན་  
 པར་བྱས། ཁོ་ཤོའི་འདྲིན་བྱེད་རྒྱང་ནས་ཀྱང་རང་དབང་མེད་པར་མིག་རྒྱ་བཞུར་ལ། མིག་  
 རྒྱ་རྩོག་པོ་རེ་རེ་ཁོ་མོའི་མགོ་ཐོག་དུ་རྒྱུང་དེ་སྒྲ་གསེབ་དུ་འདྲུལ། གྲུས་ཁའི་ཞོགས་  
 པར། འདྲུ་འདྲི་ཆེ་བའི་རྒྱང་ས་ལ་ཁོར་འབབ་རྒྱགས་སུ་མི་ནམས་འཚུབ་འཚུབ་ལོང་ལོང་  
 བྱེད་ལ། ཆེ་རྩོ་ལྷ་ས་ལ་འགྲོ་བའི་རྒྱང་ས་ལ་ཁོར་ཞིག་གི་ནང་ནས་མགོ་ཤོ་སྒྲུ་བྲང་གི་  
 སྒྲུ་བཏོན་ནས་སྒྲོལ་མ་དང་ཁོའི་གྲོགས་པོ་འགའ་ལ་གྲུས་ཁའི་ཁ་བདེ་བྱེད་བཞིན་འདྲུག་  
 ཁོ་ཆོ་ཆང་མའི་མིག་རྒྱང་ལ་མཆི་མ་ཡོད་ལ། སྒྲོལ་མ་ཁ་སང་དགོང་མོ་མཚན་གང་པོར་  
 ཏུ་ནས་མིག་ཀྱང་དམར་པོར་གྱར་ཡོད། གྲོགས་པོ་ཆོས་ཁོ་དང་ཁོ་མོ་གཉིས་ལ་གྲུས་  
 ཁའི་སྤྱིང་གཏམ་བཤད་རྒྱ་ཡོད་པར་དོགས་ནས་ཁོ་ལ་གྲུས་ཆེག་རེ་ལུང་རྩེ་སྤྱངས་ལ་ཁོར་  
 གྱི་རྒྱང་དུ་བསྐྱེད། “སྒྲོལ་མ། ངས་ཁྱོད་འདི་ལྟར་བསྐྱར་ནས་ཡུལ་གཞན་དུ་ཤོས་ན་  
 ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་འཁོན་སེམས་སྐྱེས་སྤྱིང་དམ” ཁོ་ཤོས་བྲིས། “ང་ནམ་ཡང་ཁྱོད་  
 ལ་འཁོན་སེམས་སྐྱེས་མི་སྤྱིང། དེ་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲོན་མིན་པས་ངས་ཅི་ཕྱིར་ཁྱོད་ལ་འཁོན་སེམས་  
 འདྲིན། ང་ནམ་ཡང་ཁྱོད་ལ་དགའ། ངའི་ཆེ་སྒྲོག་གི་ལོ་མ་མ་འཐོར་བར་དུ་ངས་ཁྱོད་  
 གྱི་མིང་དེ་སེམས་སྤྱིང་དུ་ཉར་ངས” ཁོ་མོས་དེ་ལྟར་ལན་བཏབ། “ང་སོང་རྩེ་ས་  
 ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་སེམས་སྤྱིང་གི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་དོར་ནས་སྒྲོབ་སྒྲོང་ལ་དུར་བཅོན་  
 ཤོས། ཞེ་གོ་ཐལ” ཁོ་ཤོས་སྒྲོབ་གསའི་རྒྱལ་དུ་བཤད། “རང་གི་སེམས་སྤྱིང་  
 གི་མི་དེ་ད་ལྟར་ལས་སྒྲོ་མོ་བྱས་ནས་བཞེད་དུ་འདྲུག་ཐུབ་བས” ཁོ་མོས་ཕྱིར་དྲི་བ་བྲིས།  
 “མ་འོངས་པའི་ཉིན་ཞིག་ལ་ངས་ཁྱོད་ལ་ལག་སྐྱེས་སུ་འུ་གཉིས་ཀྱི་བཅེ་དྲུང་གི་སྒྲོ་  
 གར་དེ་ཡིག་ཐོག་དུ་མཐ་རྒྱ་ཡིན” ཁོ་ཤོས་བཤད། “ངས་དེ་ལ་རེ་སྐྱུག་བྱེད་ངས། དུས་  
 རྒྱན་དུང་ལ་ཡི་གེ་བསྐྱར་རྒྱ་མ་བཞེད་ལྟ” ཁོ་མོས་བཤད། “ལྷ་ས་ལ་འགྲོ་བའི་



སྒྲོ་ཕུར་དུ་དོ་ཤིས་ཀྱི་མི་འདུག་ཅེས་ལབ་བཞིན་མཐུན་དུ་བསྐྱོད། བཀྲ་ཤིས་ཁྱེད་རང་དངོས་  
གནས་ཚེ་དཔོན་ཆེན་པོ་རང་རེད། སྒྲོན་པའི་སྐྱམ་རིད་དུ་གྱུར་བའི་ལུས་ལྷུང་དེ་འདི་  
འདྲའི་རྒྱགས་པ་ཞིག་ཆགས་འདུག་པས་བསོད་ནམས་ཆེ་བའི་ཉག་སེད་དུ་”ཞེས་ཀྱུ་རེའི་  
ཚུལ་གྱི་གད་མོ་དགོད་བཞིན་དོན་འགྲུབ་“ ད་ལྟ་ཁྱེད་རང་གི་ཕྱག་ལས་གང་འདྲ་འདུག་  
”ཅེས་བར་དོན་འགྲུབ་དགའ་བའི་སྒྲོ་སེམས་དེ་དཔུར་ཁའི་དཔག་ཆར་གྱི་བཅོམ་པ་ཇི་བཞིན་  
སྐད་ཅིག་ཉིད་དུ་ཉམས་ཏེ་ཁ་གཅིག་གྲང་མི་གྲགས་པར་མ་ནེར་བྱེལ་བྱེལ་བྱེད་བཞིན་འདུག་  
སྐད་ཚུལ་དེ་ལ་བལྟས་ན་བཞུད་མི་བདེ་བའི་སྒྲོན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་མངོན་གྱུ་། ཅང་  
མ་འགོར་བར་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་དེད་གཉིས་ཟེམས་ཞིག་དུ་ཁ་ལ་ག་ཞེས་དུ་བཀའ་མོལ་སྒྲོད་  
སྒྲོད་བྱེད་ཆོག་ དེ་རིང་ངའི་སྒྲིན་བདག་ཁྱེད། དོན་གྲུབ་གྲང་ཞལ་འཇུག་ཅམ་བྱས་ཏེ་  
ལམ་ཁ་བསྐྱར་ནས་ཐོན།

དེ་ནི་ཁོང་གཉིས་ཉིས་ཐོག་ཅན་གྱི་ཕོད་པའི་ཟེམས་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཇུག་། བཀྲ་  
ཤིས་ཀྱིས་དཔུལ་ལ་འཛེམས་བག་མེད་པར་སྒྲོ་ཚོད་སྒྲུར་མ་བརྩ་གངས་དང་། གཡལ་  
ག། ཅང་ག། གྲོག་རིང་ཆེན་མོ་ཉག་སེད་ཅན་ཨ་རག་ ཅའོ་ཅོ་ཉག་སེད་ཅན་གྱི་ཐ་མག་  
བཅས་ཀྱི་ཟས་རིགས་ནམས་མཐུན་ཅོག་དུ་བསྐྱིགས་པ་མ་ཐོང་དུས་དོན་གྲུབ་དོགས་མི་བདེ་  
བའི་ངང་ནས་“ ཨ་འདི་འདྲ་དགའ་ལས་བྱས་སོང་”ཞེས་བཤད། དེ་འདྲ་མ་བཤད་  
དང་གསུམ་བསྐྱིགས་ཤིག་ཡིན་དུ། ཁོང་གཉིས་རྒྱགས་ཆད་ཅིག་ཟེམས་བྱས་རྗེས་ཅུང་  
ཅམ་བཟེ་སྒྲོ་སེམས་ནང་གི་དགའ་སྒྲོ་ཆགས་སྐད་སོགས་མ་ལུས་པར་ཡན་ཚུན་བཞུད་སྐབས་  
དོན་གྲུབ་ཀྱི་མིག་དུ་མ་ཆེ་མ་འདོན་བཞིན་ཁོ་རང་གི་སྐྱུག་བསྐལ་དང་ད་ལྟའི་གནས་བབས་  
སོགས་བཤད། གྲོགས་པོ། ང་རང་ལོ་ལྗེའི་ཐོག་དུ་ཨ་མ་ནད་ཀྱི་མནར་ནས་སྒྲི་མའི་  
ཡུལ་དུ་འགྲིམས། དེ་དུས་ང་རང་སྒྲོ་བ་ཅུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། སྒྲོ་བ་གྲའི་ནད་དུ་བྱིས་  
པ་མ་རབས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ང་ལ་དུ་སྐྱུག་རེད་ཅེས་འཕྲ་དམོད་ཀྱི་ཁྱོད་ནས་ཉིན་དང་སྟེ་བརྒྱད་  
ནས་ལོ་གཅིག་འཁོར་པའི་ཉིན་མོ་ཞིག་ལ། ཨ་མས་ལོ་ན་གཞོན་པའི་བྱ་མོ་ཞིག་འཁྲིད་





བས་ད་གཞོན་ངས་གཞི་ནས་ལན་ཅི་ཞིག་འདེམས་དགོས་མིན་ཤེས་སོང་། ཨ་ཕ་ང་སློབ་  
 གྱུར་འགྲོ་ཏུ་ཡིན། ཨ་ཕས་དགའ་སྐྱུ་གི་ནམ་འགྱུར་ཅི་ཡང་མེད་པར་ཁ་ལག་ཟས་  
 ཚར་ནས་མགྲོགས་པོ་སློབ་གྱུར་སོང་ཞེས་གསུངས། ང་རང་དགའ་སློབ་ཚད་མེད་སྐྱེས་  
 ཏེ་སློབ་གྱུར་སོང་བ་ཡིན། ཟླ་བ་གཅིག་གི་རྗེས་སྐྱུ་གྱུར་གསེང་རིང་ང་རང་ལ་ལྷུ་ལྷུ་  
 ལོག་སྐབས་གྲོང་བའི་མི་ཚང་མས་ང་ལ་སྒྲོག་ཏུ་སྐད་ཆ་སྒྲ་ཆོག་མེད་ཤིག་བཤད་བཞིན་འདུག་  
 དེ་ནི་བྱ་བ་མི་ལོག་པ་ཞིག་གྱུར་བཤེས་ནས་མགྲོགས་སྐྱུར་ངང་བྲིས་ཏུ་ལོག་པ་ཡིན། དགའ་  
 འོས་པ་ཞིག་ལ་ཨ་ཕ་བྲིས་འདི་དང་བྲལ་ཡོད་ཀྱི་དྲུང་བསམ་ཡིད་འདས་པ་ཞིག་ལ་ཨ་ཕ་མའི་  
 མགོ་སྐྱེས་ཀྱི་སྒྲ་དཀར་པོར་གྱུར་བ་མ་ཟད། དེ་གདོང་ཐོག་ཏུ་གཉིས་མ་འགའ་ཤིས་གསལ་  
 ལྗང་དེར་མཐོང་བུང་བས་རང་དབང་མེད་པར་ང་ལ་མཆི་མ་བཞུར་བུང་། ཡིན་ཡང་  
 ཁོས་ང་ལ་སེམས་གསའི་ངང་ནས་མིག་ཏུ་འཕྲིཞོར་ཏུ་“ཁྱོད་རང་སློབ་སློང་ཡག་པོ་བྱས་  
 ནས་རྗེས་སྐྱེས་མི་གཞན་གྱི་བརྒྱུ་བཅོས་བྱེད་མི་བྱུང་བ་ཞིག་ཆགས་པར་བྱེད་དགོས་”ཞེས་  
 ལབ། “རིང་པོར་མ་འགོར་པར་ཨ་ཕ་ཡང་འཛིག་དྲིན་འདི་དང་བྲེས་སོང་། དེ་  
 ཏུས་ང་རང་ལོ་ན་བཅུ་གཉིས་སོན་མ་ཐག་པའི་དུ་སྐྱུ་གཤིས་འགྲོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ལ། རང་  
 མགོ་མ་ཐོན་པས་བྲིས་པ་བསམ་མེད་ཅིག ལོ་དེ་ནས་བཟུང་ང་རང་མཆོན་མོ་གཉིད་  
 ཆགས་དང་ཉིན་མོ་ཟས་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱས་ཏེ་སྒྲོར་མོ་བསམ་གསལ་པའི་མཐུག་ཏུ་སློབ་ཡོན་ཏུ་  
 སྤྱད་དེ་སློབ་སློང་བྱས་པ་ཡིན། འདི་ལྟར་དགའ་ཆོག་མ་མང་པོ་བྱུངས་མཐར་ད་གཞོན་  
 ང་རང་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ལས་མཐར་ཕྱིན་ཏེ་ད་ལྟའི་ལས་ཁུངས་སུ་ལས་བཀོས་བྱས་པ་ཡིན་  
 ཡང་སྐྱེས་གསལ་དམའ་བ་དང་ཏུས་ཆོད་ཏག་ཏག་ལ་མ་བྱུང་བྱིར་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་  
 འདུག ད་དྲུང་ལས་ཁུངས་ནང་དུ་བརྒྱུ་བཅོས་འབྱུར་དགོས། ཐོག་མ་པོ་བྲིད་ཀྱིས་  
 བསམ་སྒྲོ་ཐོངས་དང་ང་ནི་ཅི་འདྲའི་མི་ལས་ངན་ཞིག་རེད་པའོ”ཞེས་མིག་ཏུ་ཐེགས་བཞིན་  
 ཐོར་ཡོང་བས། བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་སེམས་པར་མ་བཟོད་པར་“སང་ཉིན་ནས་བཟུང་བྲིད་  
 རང་མོས་མཐུན་ཡོད་ཆ་ང་དང་མཉམ་ཏུ་ཆོད་བྱུང་ན་བྲིད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་བྱུང་། ད་



ཐེ་མིག་ཅིག་སྤྲད་སོང་། ཡིན་ནའང་། མོས་ང་ལ་ཕྱི་མིག་ཙམ་ཡང་མི་ལྟ་བུར་གྱོང་  
 ཐེ་དེ་དང་རྒྱུ་རིང་དུ་གྱིས་ཏེ་སོང་མོད། ཁོ་མོའི་འགྲོ་སྤྲངས་དེའི་ང་ལ་བག་ཆགས་  
 ཟབ་མོ་ཞིག་བཞག་ གནས་གཤིས་ཏེ་ཅང་འཁྲུགས་པའི་རྒྱན་གྱིས་ངས་ངོ་མི་ཤེས་  
 པའི་བྱ་མོ་དེའི་ཁང་བ་གྱོང་ཐེ་དེར་ཡུན་རིང་བཅའ་ཡང་མ་རྟོན། སྐབས་དེར། དཔེ་  
 ཁྲུག་རྒྱུ་རྒྱུ་འཁྲུག་པའི་བྱ་མོ་ལོ་རྒྱུ་ཞིག་གིས་ང་ལ་“གངས་དཀར་ལྷ་མོའི་ཁང་བ་  
 གན་རེད་”ཟེར་སྟེ་གསུངས་ཀྱི་ཁང་སྒོ་དམར་པོ་ཅན་དེ་བསྟན། ངས་ཁང་སྒོ་ཕྱིས་ནས་  
 ནང་དུ་སོང་བ་ན་མདུན་ཅིག་ཅིག་གི་སྤྱི་ཕྱི་ཞིག་བཞག་འདུག་པ་ལས་གཞན་དངོས་  
 པོ་ཅི་ཡང་མི་འདུག་ ཡི་གེ་ནི་འདི་ལྟར་“སྤྱི་སྤྱོད་ས་དང་འོས་འགན་གཉིས་ནས་  
 ཡང་ཐོར་མི་ཉན་པའི་རྒྱ་ཚོར་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ལ། ནམ་ཞིག་རང་ཉིད་དང་འཇིག་  
 ཉིན་གཉིས་ཁ་བྱལ་ཆེ་དེས་བསྐྱུན་པའི་བྱལ་བཞག་དེ་ནས་ཡང་རྒྱ་ཚོར་ཡིན་”ཞེས་བཀོད་  
 འདུག།

༩

མི་ལ་ལས་ཁོ་མོ་འགྲོ་དགོས་དོན་ནི་སྤྲོ་སྤྲོ་བ་ཤུག་ཐུབ་པས་ཐོད་ལ་བསྐྱར་བའི་  
 ཐོག་ས་བས་དང་། ཐང་སྒྲ། ཉིན་ཁ་ཤས་ཀྱི་དངོས་པོ་ནམས་ལོ་བདུན་བརྒྱ་འདུན་ཅུ་དོན་  
 བདུན་རྩོན་ལ་བཏང་ཡོད་པ་དེ་དག་ཤིས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་དུ་ཆས་སོང་  
 ཟེར། ཡང་ལ་ལས་འཁོར་ཡུག་འདིས་མོ་ལ་བསྐྱུན་སྤྲང་བཅོས་སོང་། སྤྱིར་མོས་བསྐྱུབ་  
 པའི་བྱ་གཞག་ཆང་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱན་གྱིས་རེད་ཟེར། ཁ་བ་ལྟུབ་  
 ལྟུབ་བབས་ཤིང་རྒྱུང་འཁྲུབ་ནི་ཅི་ཡང་མེད། སྤྱིང་འཇགས་ཀྱི་སྤྱི་དོར་ངས་ཐབ་ཀ་  
 མེད་པའི་ཁང་མིག་དེའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤོད་དོ་མ་དེ་ཆོར་བུང་། “དོ་དོ། སྤྱི་ཕྱི་  
 དང་། མགྲོན་པོ་གསུམ་ཐེབས་འདུག་”བྱ་མོ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེས་བདག་ལ་སྤྲད་ངག་ལ་  
 མོས་ཐོས་བུང་། ངས་སྤྱི་ཕྱིས་ནས་ཕྱི་ལོ་ག་དུ་བུད་པ་ན་གོས་མདོག་མི་འདྲ་བའི་མི་  
 གསུམ་གྱི་དེ་དམར་ནག་དཀར་གསུམ་བཞོན་ནས་མི་རེ་རེའི་ལག་དུ་རྒྱ་ཆོད་འཁོར་ལོ་རེ་



རང་གིས་ངེས་པར་དུ་བརྒྱད་དགོས། གཡུ་ཐོག་མ་ལག་སྤྱོད་ཀྱིས་ངའི་ལྷ་མིག་དེ་ནས་  
ཡང་གཉིས་ཚོགས། རྗེས་སྤྱོད་མ་ང་ལ་ཡིག་འབྲེལ་བྱས་ན་ནག་ཉིས་ཐོག་ངེས་པར་  
གཟབ་གཟབ་བྱོས། འཕྲུག་མ་ཀུན་དུ་བཟང་མོའི་ནམ་སྐྱལ་གང་ས་ལྟ་ནས།

ཟླ་ཆེས་མེད་པའི་ཡི་གེ་འདི་ནི་ཁོ་མོས་ང་ལ་གནང་བའི་བརྗེ་དུང་གི་རྟེན་སྐལ་ཡིན་  
ལ་ཁོ་མོས་ལམ་ཁ་ནས་བརྗེ་དུང་པའི་ཞིང་འདུག་གི་མཆོག་འབྲས་ཀྱང་ཡིན།

## གྲོགས་པོ་

མེ་ཁོང་ཡེ་ཤེས།

ཨ་



ཆེ་རིང་ཟེར་བའི་ན་གཞན་ཁ་དེ་ནི་གཟུགས་སྟོབས་ཆུང་ལ་གྲོང་ག་དོང་པ་ཞིག་  
ཡོད་པ་དང་མི་གཞན་ལ་འང་རོགས་རམ་བྱེད་པ་ཁན་གྱི་མི་བཟང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡི། ཁོང་  
ལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆུ་ཚད་དམའ་ན་ཡང་ཆོང་ལས་ཐད་ལ་དུ་ཅང་སྤྱད་པོ་དང་འཛོན་པོ་ཡོད་  
པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ལོ་ན་ཆུང་བའི་སྐབས་སྟོབ་སྟོང་གི་གོ་སྐབས་ཕན་བུ་རགས་ཡོད་  
པ་སྟོབ་བྱ་འགྲོ་བའི་རིང་ལ་ལོ་ལྷན་བཟང་པོ་གསུམ་ལྟན་གྱི་སྟོབ་མ་འདེམ་གྱི་ཡོད་ལ་དེ་  
བཞིན་དུ་སྟོབ་སྟོང་ལ་དུས་བཙོན་ཆེ་བ་དང་ལམ་ལ་བརྗེ་བཀུར་ལྟན་པའི་གང་ཅིའི་  
ཐད་ལ་བུ་ལ་རབས་སྟོང་བཟང་དང་ལྟན་པ་ཞིག་གྲོང་པ་ནང་གི་མི་ཆང་མས་བརྟེན་བསུགས་  
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ཁོང་ལོ་ན་བརྒྱ་གསུམ་ལ་སོན་པའི་སྐབས་ལ་ལགས་འདས་  
ནས་སྟོབ་བྱ་ནས་ཕྱིར་འཐེན་མི་བྱེད་ཀ་མེད་དུ་བྱུང་བ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁོང་  
ནི་བྱིས་ནང་གི་བྱ་ལྷན་ནང་ནས་ཀན་ཤོས་ཡིན་སྐབས་ཨ་མ་དང་མཉམ་དུ་ནང་གི་ལས་  
ཀ་འགན་འཁུར་གྱི་ནི་འོས་འགན་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་ཆར་  
རྗེས་ཁོང་གིས་ནང་གི་ལས་ལ་བཙོན་པ་དང་ཆུང་བ་ནས་ལ་ལྟོགས་བྱེད་པ་ཁན་གྱི་གཙོ་  
པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དུས་ཚོད་ནི་དེ་འདྲའི་འགྲོ་འགྲོགས་པ་ལ་ཡུན་ཙམ་ཞིག་ལ་ཆེ་རིང་

ནི་ལོ་ན་ཉི་ཤུ་མོན་པའི་ལོ་གསར་ཞིག་ཆགས་པ་དང་མ་ཆན་དང་ཁོ་གཉིས་མོས་བྱས་ཏེ་བྱིས་  
ནང་དུ་ཡོད་པའི་དཔུལ་ཕྱན་བྱ་དེ་དང་ད་དུང་གཞན་གྱི་ལག་ནས་དཔུལ་གཡར་ཏེ་རྒྱང་ས་  
འཁོར་ཞིག་ཉི་ཁྱུ་མོས་བྱས། དུས་དེ་ནས་བརྒྱུད་ཆེ་རིང་གིས་ཀྱང་རྒྱང་ས་འཁོར་ཞིག་  
གཏོང་བྱ་བྱུང་ན་བསམ་པ་དེ་ནི་ཁོང་གི་ཕྱགས་བསམ་ལྟར་གྱུར། ཨ་ཁང་དོན་གྱུབ་ནི་  
ཁོང་ཆོའི་གོང་པ་ནང་ཕྱག་ཤོས་གསལ་ཡིན་པ་དང་ཉིན་ཁ་གསལ་རྩེས་ལ་ང་ཨ་ཁང་དོན་གྱུབ་  
གསལ་དུ་བྱིན་ནས་ཨ་མ་དང་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཐིམ་ཐིམ་བཞིན་བཤད་པ་དང་དཔུལ་  
ལ་ཡང་དགའ་ངལ་ཡོད་ཚུལ་སོགས་བཤད་པས་ཨ་ཁང་དོན་འགྱུབ་ཀྱིས་ཡུན་ཙམ་ཞིག་  
ལ་བསམ་མཐོང་བྱང་ནས་“ངས་ཁྱོད་རང་རྒྱུད་བྱིས་པའི་དུས་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་འཆར་ཡོངས་  
བྱུང་པ་རྣམས་མཐོང་བ་དང་ཁྱོད་ནི་མི་དྲང་མོ་ཞིག་ཡིན་པས་དཔུལ་ཐད་ལ་ཁྱོད་རང་སེམས་  
ཁྲལ་གཏན་ནས་བྱེད་མི་དགོས་པར་ཁྱོད་ལ་གཡར་ཚོག་”ཅེས་བཤད་པས་ཆེ་རིང་དགའ་  
བའི་ཁ་ཡང་རྩམ་མ་བྱུབ་པར་ནང་ལ་ལོག། རྩེས་སུ་དཔུལ་ཆང་མ་འདང་པའི་ངང་ཁོ་  
རང་རྒྱ་ནག་ལ་བྱིན་ཏེ་རྒྱང་ས་འཁོར་ཞིག་ཉིས་ནས་ལ་ཡུལ་ལ་ལོག། དེ་ནས་བརྒྱུད་  
ཁོང་གིས་ལྷ་ས་འགོ་མཁན་གནས་བསྐོར་བ་རྣམས་དཔོར་འདྲིན་བྱས་པ་དང་སྤྱགས་ཆོང་  
ཟོག་དཔོར་འདྲིན་བྱས་ནས་ལོ་གཉིས་ལ་འགོར་བར་གཡར་བའི་བུ་ལོན་རྣམས་ཆང་མ་  
ཕྱིས་འཕྲོད་པ་དང་ཁོང་ཆོའི་ནང་ཡང་སྒར་དང་མ་འདྲ་བའི་ཡར་རྒྱས་བྱིན་པ་དང་དཔལ་  
འཕྱོར་ཡང་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེར་ཡར་ཐོན་སོང་།

ཉིན་ཞིག་ཁོ་རང་ལྷ་ས་ནས་ལ་ཡུལ་བར་ཆོང་ཟོག་དཔོར་འདྲིན་བྱས་ནས་ལ་ཡུལ་  
ལ་སླེབས་རྩེས་ཆོང་ཟོག་ཆང་མ་མར་བབ་པ་དང་སྒོ་བདེ་བོ་ངང་ནང་ལ་ལོག་པས་རྒྱལ་སྒོ་  
ནས་ཡར་འདྲུལ་བའི་སྐབས་སུ་བྱི་ཕྱགས་ནས་“ཆེ་རིང་བདེ་མོ”ཞེས་འཁོད་པ་ཞིག་ཐོས།  
ཁོའི་མགོ་བོ་བྱིར་འཁོར་བ་ན་དེ་ནི་ལོ་མང་བྱག་འཕྲད་མ་བྱུང་པའི་སྒོ་བ་རྒྱུད་དུས་ཀྱི་སྒོ་བ་  
གོགས་ཤིག་ཡིན་ལ་གོགས་པོ་རྫིང་པ་བྱིས་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། ཆེ་རིང་དགའ་སྤྱོད་  
ངང་ལ་“ཨ་ཅེ་གོགས་པོ་རེད་འདུག། ཁམས་བཟང་ཁྱོད་རང་དེ་རིང་ཡོང་དོན་ག་རེ་

ཡིན་ནམ་”ཞེས་དྲིས། “དེ་ནི་དེ་རིང་ཁྲོམ་ལ་དོན་དག་ཅུང་ཟད་ཅམ་ཞིག་ཡོད་པས་ཡོང་  
 པ་ཡིན། ཁྱེད་རང་ལ་བྱུག་ཡོང་བས་མ་པ་དོ་མ་ཡིད་ལ་ཡང་མ་ཤར་”ཞེས་ཡུན་རིང་  
 གྲུལ་པའི་མ་བུ་སྒྲར་འཕྲད་པ་བཞིན་འཐམས་ནས་གདོང་ལ་འཛུམ་མདངས་གྱིས་ཁོང་ས།  
 དེ་ཅམ་ཞིག་ལ་ཁོང་ག་ཉིས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནམས་ཁ་བད་བྱས་པ་དང་ཆེ་རིང་  
 གིས་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་དྲིན་གྱིས་ལོ་ཁ་ཤས་རིང་རྒྱང་ས་འཁོར་འདི་ལ་གཞོད་སྟོན་  
 ཆེ་བ་མ་བྱུང་བར་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟ་ཟགོན་ལ་དགའ་ངལ་གང་ཡང་མེད་པ་དང་ཆོང་  
 ཁང་ཡང་ཁག་ཁ་ཤས་བརྩམས་ཡོད་ཚུལ་སོགས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་བ་ནམས་བརྗོད། བཀྲ་  
 ཤིས་ནི་ཅུང་དོ་ཆ་བའི་ཚུལ་གྱིས་སློབ་འབྲིང་ནས་ཡིག་ཆ་དང་མཐོན་པར་ནང་ལ་བཟུང་ཆེས་  
 ཞིང་ལས་བྱེད་ནས་བཟུང་པ་དང་ད་ལྟ་ནང་ལ་བྱ་བྱུག་མང་བ་དང་བྲིམ་ལ་ཡོང་སྟོ་མེད་ཚུལ་  
 དང་ནང་ལ་དགའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཚུལ་ཆོང་མ་བརྗོད། དེ་ནས་ཆེ་རིང་གིས་“གྲོགས་  
 པོ་ཁྱེད་རང་སྟོན་མངའི་ནང་ལ་ཡོང་བ་ནི་ཏ་ཅང་དགོན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་དེ་རིང་ནི་དུས་  
 ཆོད་ཏ་ཅང་བཟང་བས་ངའི་ནང་ལ་འགྲོ་”ཞེས་བཤད། བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་“དེ་རིང་ཁོང་ལ་  
 དུས་ཆོད་མེད་ཚུལ་དང་ཆེས་སྤྱོད་ལོང་གི་ཡིན་”ལའང་ནས་ཁོ་ནང་ལ་ལོག་མཚན་མོ་  
 བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ཨ་ལ་མཚན་མའི་འགྱུར་བ་མི་འདྲའི་མགྲོགས་པ་ཞིག་རེད་ཨང་སྟོན་མཁོ་  
 རང་སློབ་གྲྭ་ནས་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་ཆེས་ནང་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་ནས་བཟུང་ཡོད་ཚུལ་སོམ་སོང་  
 ། དུས་ཆོད་ཡུན་ཅམ་ཞིག་ལ་ཁོང་ནི་ད་ལྟ་བུ་ག་པོ་དེ་འདྲ་ཆགས་ཡོད་པ་བས་མ་ཡུལ་  
 ལས་འདས།

དེའི་དུས་སྟོན་དུས་ཤར་བའི་སྐབས་ཡིན་པ་དང་མི་ནམས་ཀྱིས་བཅས་མ་ནམས་  
 བསྐྱ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་མི་ཆང་མས་བེ་ཤ་འབྲུ་རྒྱ་ཡང་བྲེལ་འཛུབ་བྱེད་ནས་བཟུང་ཡོད།  
 བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ནང་ལ་བྱ་བྱུག་མང་བ་དང་ན་ནིང་འབྲུས་པའི་བེ་ཤ་ཆང་མ་ད་ལྟ་ཡང་བཙོང་ས་  
 མ་རྟེན་པར་ཆང་མ་གོ་འདམ་ནང་དུ་སྒྲམ་ནས་ད་ལོ་བཙོང་བྱུང་ན་ཅི་མ་རུང་སྒྲམ། ཁོ་  
 རང་གི་སེམས་ལ་ཆེ་རིང་ནི་གང་སར་འགྲོ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་ཆོ་བཙོང་རྒྱར་ཉོག་

ཙམ་རྒྱལ་ཡོད་རེད་བསམ་ནས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་བར་ཡོང་། ཆེ་རིང་གིས་“ད་ལྟ་རྒྱ་ས་ལ་  
བེ་ཤ་གོང་དམའ་རུ་བྱིན་ཡོད་པ་དང་དངོས་ནས་བཙོང་ན་ཡུ་ནན་ལ་འབྱེར་བྱུབ་ན་ཡག་  
པོ་ཡོད་རེད”ཅེས་བཤད། ཆེ་རིང་གིས་“གྲོགས་པོ་ཁྱེད་རང་གིས་དངོས་ནས་དེ་ཆོ་  
ཡུལ་ནན་ལ་འབྱེར་ན་ངའི་རྒྱང་ས་འཁོར་བཏང་ནས་རྟོགས་པ་བྱེད་ཆོག”ཅེས་བཤད། དགྲིས་  
ནང་ལ་ལོག་རྗེས་བསམ་སྒྲོལ་བཏང་བ་དང་ཁོང་ནི་ཕྱི་ཕྱོགས་ལ་འགྲོ་མ་མྱོང་སྐབས་ག་འདྲ་  
ཤུང་ན་བསམ་ནས་དགོང་མོ་གཉིད་ཀྱང་མ་ལོག་ཁོང་ནི་ཡུན་ནན་ཞེས་བའི་མིང་ཙམ་  
ཐོས་མྱོང་ཙམ་ལས་དངོས་གནས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་མིན་ཡང་མི་ཤེས། ཁོང་  
གྲོགས་པོ་ཆེ་རིང་ལ་སྒྲོས་འཁེལ་མ་བྱུབ་པར་གཞན་ལ་ཡང་དྲིས་པས་གཞན་གྱིས་ཀྱང་  
བེ་ཤ་བཙོང་ན་ཡུ་ནན་ཡག་པོ་ཡོད་ཚུལ་མང་པོས་བཤད། དེ་དང་མཉམ་དུ་བྲེལ་འཛུབ་  
ཆེན་པོ་ལངས་ནས་མགྲོགས་པོ་འགྲོ་བྱུབ་ན་ཅི་མ་རུང་སྟེ། ཆེ་རིང་གིས་“གྲོགས་པོ་  
ཁྱེད་ཀྱིས་ཤིང་ཏོག་མང་ཙམ་ཞིག་འབྱེར་ཤོག་གཞན་ཁ་ལ་ག་ཟ་རྒྱ་གང་ཡང་མི་  
དགོས”བཤད་ནས་ཕྱི་ཉིན་ནང་ནས་ཐོན་པ་དང་ནང་མི་ཆང་མས་ཁོང་གཉིས་ལ་བྱ་བ་ལམ་  
འགྲོ་ཡོང་བའི་ཐེབས་སྒྲུལ་བྱས་པ་དང་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ཨ་མས་བསང་གསོལ་བྱས་ཏེ་ཁོང་  
གཉིས་བྱ་བ་ལམ་འགྲོ་ཡོང་བའི་སྐབས་འདྲུག་ཞུས།

དེ་ནས་ཁོང་གཉིས་ཇོང་ཞིག་ལ་སྐེབས་པ་དང་ཁ་ལག་ཟས་ཆར་རྗེས་ཇོང་དེ་ནས་  
ཐོན་བའི་སྐབས་རྒྱང་ས་འཁོར་བཏང་བཏག་དཔུང་བྱེད་མཁན་དང་བྱུག་ བཀྲ་ཤིས་ནི་ཕྱི་  
ཕྱོགས་འགྲོ་མྱོང་མཁན་ཞིག་མིན་སྐབས་སྐྱུག་ནས་འདར་མིག་བྱས་བསཆེ་རིང་གིས་“བཀྲ་  
ཤིས་སྐྱུག་མི་དགོས་སྒོ་བདེ་པོ་བྱས”ཞེས་ལབ་ཏེ་ཁོང་རང་རྒྱང་ས་འཁོར་ནས་མར་བབས་  
ཏེ་དེ་ཆོ་དང་སྐད་ཆ་བཤད་པ་ལྷན་ཅ་མག་ཀྱང་རེ་སྐད་བའི་རྗེས་ས་ཡུལ་ནས་འབྱར་ཡོང་  
བའི་ཤིང་ཏོག་ནམས་དེ་ཆོ་ལ་སྐད་པ་དང་སྐད་ཆ་ཁ་ཤས་བཤད་སོང་བས་ཆང་མ་ཁ་འདུམ་  
འདུམ་བྱས་པ་མཐོང་དུས་བཀྲ་ཤིས་གཞི་ནས་སྒོ་བདེ་པོ་གྱུར་ཁོང་གཉིས་ལ་ལུང་མང་པོ་  
བཀའ་ནས་ཡུན་ནན་ཟེར་བའི་ས་ཆ་ལ་སྐེབས་པ་དང་དེའི་དུས་ས་རུབ་བྱུབས་ཡོད་པས་མྱོང་



ཁྱིམ་འདི་ནང་སློབ་སློབ་གྱི་འོད་ཁེངས་པ་དང་བཀྲ་ཤིས་ནི་སྒྲོན་མ་དེ་འདྲ་མཐོང་ཕྱིང་མེད་  
སྐབས་སེམས་ལ་ཞེད་སྐད་ཡང་སྒྲིམ། ཆེ་རིང་གིས་“དོ་རྒྱལ་དེད་གཉིས་མཐོན་ཁང་  
ཞིག་གི་ནང་དུ་འདུག། སང་ཉིན་ངས་ཤེས་པ་ལྟོང་ས་ལྟ་བུར་ཕྱིན་ཆོག”ལའ་ཉེ་ཁོང་  
གི་ཆུང་ལཁོར་གྱིས་མཐོན་ཁང་གི་ཕྱོགས་སུ་བཏང་པ་དང་དེ་རྒྱལ་ཁོང་གཉིས་གཟུགས་  
པོ་ཆང་མ་བཀྲས་ཆར་རྒྱུ་ལམ་སེང་གཉིད་ལ་ཤོར། གཉིད་སང་པ་དང་ནམ་  
ལངས་བ་དང་བཀྲ་ཤིས་མཐོག་གསལ་པོ་ཡར་ལངས་ནས་ཆེ་རིང་ལ་ཡར་ལངས་ཤོག་ཟེར་བའི་  
སྐད་བད་བཏང་ཁོང་གཉིས་གཉིད་པ་བཀྲས་ནས་ཟ་ཁང་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཁ་ལག་ཟ་བར་  
བསྐྱོད།

ཆེ་རིང་གིས་“དེ་རིང་ཁྱེད་རང་མཐོན་ཁང་ལ་བསྐྱད་ངས་ཤེས་པ་ལྟོང་ས་ལྟ་  
བུར་འགྲོ”ཞེས་ལབ། ཁོང་མཐོན་ཁང་ནང་བསྐྱད་ནས་ཆུ་ཆོད་ཉིན་མ་ལས་རིང་པ་  
དང་སེམས་ནས་འཆབ་འཆུབ་ངང་ནས་བསྐྱད། དགོང་ཉི་མའི་ཆུ་ཆོད་བཞི་པའི་ཐོག་ཆེ་རིང་  
གིས་མི་རྒྱགས་པ་ཞིག་ཁོང་མཉམ་དུ་འབྲིད་ཡོང་པ་དང་བཀྲ་ཤིས་ལ་ཁོང་ནི་ཤེས་པ་ལྟོང་ས་ལྟ་  
གྱི་ཆོང་པ་ཞིག་ཡིན་ཆུ་ལ་ངོ་སྤྱོད་བྱས། མི་རྒྱག་པ་དེས་ཤེས་པ་ལྟོང་ས་ལ་བཀྲས་རྒྱུ་  
ཡུན་ཙམ་ཞིག་བསམ་སྒྲོལ་བཏང་ནས་“རྒྱ་མ་གང་ལ་སྒྲོར་དགུ་ཅུ་སྒྲིད་ཁྱོད་རང་གིས་ལབ་  
ན་ག་འདྲ་འདུག”ཅེས་དྲིས། བཀྲ་ཤིས་ནི་དགའ་བའི་ཆུ་ལ་གྱིས་“ཆོག་དང་ཆོག་བཙོང་  
གི་ཡིན”ཞེས་བཤད་ནས་དེ་ཆོ་ཆང་མ་ཆེ་རིང་གིས་བཀྲ་ཤིན་གྱིས་ལག་པོ་བཙོང་བྱལ་  
པ་དང་ཁོང་ལ་ཡང་སྒྲོར་མོ་ཁྱིམ་པ་དང་དགའ་ནས་ཁ་ཡང་ཟུམ་མ་བྱལ་པར་“ང་  
རང་ཆུང་དུས་ནས་ད་བར་དེ་རིང་འདྲ་བར་སྒྲོར་མོ་མང་པོ་འདི་འདྲ་མཐོང་ཕྱིང་མེད”ཟེར་  
ནས་དགའ་བའི་མིག་ཆུ་ཡང་ཤོར། དགོང་མོ་ནས་ཁོང་གཉིས་བྲིས་ནང་མཁོ་བའི་  
དངོས་པོ་ཅག་ཅིག་ནི་པ་དང་ཆེ་རིང་ཡང་ཡོང་དུས་འཁྱུར་རྒྱ་དང་སང་ཉིན་ཐོན་པའི་གྲ་  
སྒྲིག་བྱས། ཕྱི་ཉིན་ཆུང་དུས་ནས་ཁོང་གཉིས་ལ་ཡུལ་ལ་ཐོན་པ་དང་བཀྲ་ཤིས་གྱིས་  
ཆེ་རིང་ལ་“སློབ་སློབ་པོ་དང་ཁྱེད་རང་གི་དྲིན་ལན་གང་འདྲ་བྱས་ནས་འཇལ་དེ་རིང་ཁྱེད་

ལ་དདུལ་ག་ཚད་དགོས་ན་ངས་འཕུལ་ཆོག་”ཅེས་བཤད། ཆེ་རིང་གིས་“བྱུང་ནི  
 ངའི་སྒོ་བ་གྲོགས་སྡིང་པ་དང་གྲོགས་པོ་ཡང་ཡིན་པས་ད་ཅེས་ངས་བྱུང་ལ་རོགས་རམ་བྱེད  
 དགོས་པ་ཞིག་རེད་ང་ལ་སྒྲོར་མོ་གཅིག་ཀྱང་མི་དགོས་”ལའ་པས་བཀའ་ཤིས་མེས་མས་ནང  
 ང་རང་ལ་གྲོགས་པོ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་དངོས་གནས་ངའི་བསོད་བདེ་ཞིག་རིད་ཅང་བསམ་ལ།  
 ཉིན་ལྟེ་རྒྱུ་ཁོང་གཉིས་པ་ལྟུལ་ལ་སྒྲེབས་པ་དང་ནང་མི་ཚད་མས་ཁོང་གཉིས་ལ་དགའ་  
 རྒྱུ་འི་ངང་བཟུ་བ་བྱས་པ་དང་ཁོང་གཉིས་ལ་ཆོང་གང་འདྲ་བྱུང་མིན་སྒྲོར་ཆང་མས་སྒྲན་ཆ་  
 དྲིས། བཀའ་ཤིས་ནི་གྲོགས་པོ་ཆེ་རིང་གི་བཀའ་དྲིན་གྱིས་ད་ལྟ་ཕྱགས་པོ་ཆགས་པ་དང་  
 དེ་དང་དེ་འདྲ་བའི་ཆེ་རིང་གིས་གྲོགས་པོ་གཞན་ལ་ཡང་རོགས་པ་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱགས་  
 པོས་དབུལ་པོ་མགོ་འབྲིད་བྱས་པ་དང་མི་ཆང་མས་ཁོང་ལ་བྱ་བ་ལམ་འགྲོ་ཡོང་བའི་སྒོ་ན་  
 ལམ་རྒྱབ་བཞིན་ཡོད།

བཙེ་དུང་གི་བར་ཆད།

ཕུར་བུ་ཆེ་རིང་།



ཕྱགས་བསམ་དང་ལྷག་ ། བསམ་སྒྲོང་བའི་འཕྲིག་རྟེན་འདིར།

བཀའ་མི་ཤིས་པའི་གཏམ་ངན་ལོས་ཀྱང་ཐོས་སྤྱོད།

དེ་དག་ཆང་མར་ཉིད་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཆེད།

དཔལ་འགྱུར་རིང་ལུགས་ལ་མགོ་འཁོར་བའི་མཐའ་འབྲས།

དེ་རིང་ཡང་ད་སའི་ཅེ་ཞོལ་ཆང་མ་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་བདེ་མི་སྤུས་ཁིངས་ནས་

སྤྱེད་ཆངས་འཁོར་དང་། སྤག་སྤག་སྤྱི་སྤྱོད་ཆངས་འཁོར་སོགས་འཁོར་རིགས་ཆང་

མ་བཀག་ནས་ཞིབ་བཤེར་ནན་མོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ལ་ཁྲོམ་ལམ་ཁྲོད་ཀྱི་མི་སྤུས་ཆད་ཆང་

མ་ལ་འདྲི་བཅར་ཡང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་འདུག ལང་ལོང་དུ་འཕུར་བའི་མི་ཚོགས་ཁྲོད། ཅེ་

མཚོར་དང་ནི་བཟུང་ན་མི་ཡིས་མི་ཐུབ་པའི་འདྲེ་ལོག་དང་སྐྱ་ན་པས་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་སྐད་  
 ཚར་རྒྱལ་བཞིན། དའི་ཕུ་མོ། དའི་ཕུ་མོ། ཟེར་བཞིན་འདུག སྐབས་དེར་ཁོ་པོའི་སྒོ་  
 ཡུལ་དུ་འཆར་བཞི། ཉན་ཉན་ཨ་མ་ཚོར་དང་གྲི་སྒྲིམ་ལ་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཐུང་བ་ཐག་  
 གི་ཚོད་པ་རེད་ཟེན་ཐུང་། ངས་མདུན་ངོས་གྲི་སྒོ་མཐུན་དེར་སྐད་ཀླགས་ཚུང་དུས་“ཐོ་  
 ལགས་གནས་ཚུལ་ག་རེ་ཐུང་འདུག”ཅེས་དྲིས་པ་ཡིན། སྒོ་མཐུན་དེ་ནི་ས་གནས་པདེ་  
 ཉན་གྲི་ཐུང་གཞིན་ཟླ་བ་ཆེ་རིང་ལགས་རེད ཁོང་གིས་“ག་རེའི་གནས་ཚུལ་བྱིད་ལ་  
 བྱོང་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལག་འཁྱར་(RC)ཡོད་པས་ ང་ཚོས་མི་ཚོགས་བསྟར་ཐུབ་དང་སྒྲི་  
 པདེ་མི་སྣས་ཞིབ་གཤེར་བྱེད་དུས་ཁོས་ལ་ཡོར་འགོ་མར་འགོ་བྱེད་མི་ཉན་ཟེར་ནས་ག་ཚོད་  
 བཤད་མ་ཐུང་ངམ། གསར་འཕྱོར་འདི་ཚོར་བཤད་མ་བཤད་མི་འདུག གལ་སྲིད་ཕུ་ལི་  
 སིས་(Police)བཟུང་ན་ང་ཚོས་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ་གྲི་མ་རེད”ཞེས་ཁོ་པོའི་སྒོ་ནས་  
 བཤད་ཐུང་། དའི་བསམ་པར་ཁོང་གི་གསུངས་པར་གཞིགས་ན། སལ་ཆེར་གསར་  
 འཕྱོར་ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་ངན་བ་ཞིག་སྒྲག་པ་ཤོར་མ་ཆག དེས་ན་ཁོ་པོ་ལའང་  
 (RC)མེད། གལ་སྲིད་ཕུ་ལི་སིས་འཛིན་བཟུང་བུས་ཆེ་(RC)མེད་ཀྱིན་ང་ལ་  
 ཡང་དག་འང་ལ་འཕྱད་རྒྱ་ཉག་ཅིག་ཡིན་པས། ཁོང་གི་གསུངས་ལ་ལན་འདེབས་ཅི་མ་  
 ཡང་མ་བྱས་པར་སྤར་བར་རང་བྱིས་དུ་ལོག བྱིས་ལ་སྤྱེབས་ཤེས་གྲོགས་ཉི་མ་ལ་གནས་  
 ཚུལ་དེ་ནམས་བཤད་སྐབས་ཁོང་ནིང་ལས་ཀྱང་ཆ་རྒྱས་ཟབ་པས་ཆང་མ་མཁྱེན་འདུག ངས་  
 གྲོགས་པོར་གནས་ཚུལ་བསྐྱར་འདྲི་བྱས་པས་ཁོང་གིས་“ཁ་སང་དགོངས་མོ་དབང་རྒྱལ་  
 དང་ལྷ་མོ་སྒྲིད་གཉིས་ཚུ་ལ་སྤྱེབས་ནས་འཛིག་ཉེན་འདི་ལས་རྒྱང་རིང་སར་བྱོས་ཆར་  
 འདུག”ཅེས་གསུངས་ཐུང་། སྐབས་དེར་དའི་སྒྲི་སྒོ་ལས། “བ་འདི་ཉལ་ལུགས་ལ་  
 བརྟམས་ན། བེལ་མཛིང་འཁྱོག་ཞིག་སྒྲི་བ་ཡོད”ཅེས་རང་དབང་མེད་པར་ཐལ་མ་ཐག་  
 གྲོགས་པོ་ཚོས་འདྲིན་བྱེད་ཟུང་ཁོ་པོའི་སྒྲིང་དུ་འཕངས་ཤིང་། “ག་རེ། དའི་འཐུང་  
 རྒྱུན་བྱིད་ལ་བཤད་རྒྱ་ཡོད་ན་ཤོད་དང་། ང་ཚོར་ཉན་འདོད་ཡོད་གསུང་ཐུང་” བྱིད་

ཚེས་ཉན་འདྲེན་ནངས་བཤད་ཆོག། དེ་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཅམ་གྱི་ཕྱོད་ནས་བྱུང་བའི་ཨ་མ་  
 སྤྱིད་འཛོམས་དང་། ཁོང་མོའི་བུ་མོ་ལྷ་མོ་སྤྱིད། གསར་འཕྲོར་དབང་ཀྱུལ། བླ་དོན་  
 ཀྱུལ་སོགས་མི་བཞིས་འབྲལ་བའི་ལྷན་མོའི་འཇུག་འབྲས་གསལ་པ་ཞིག་རེད། སྤྱི་  
 ལོ་༡༠༠༠ལོའི་དབྱར་སྤྱིད་ཆ་བ་ཤིན་དུ་ཆེ་བའི་ཉིན་མོ་ཞིག་ལ་དབང་ཀྱུལ་གྱིས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཁང་  
 གི་སྤྱིའི་གཡོན་གྱི་ཁུ་ཀ་ལའི་ཆུ་སྤྱོད་དེར་ཀྱུ་བ་སྤྱིགས་གྱི་ཆུ་ལྷན་དེ་ཡར་འགྲོ་བཀྱ་དང་  
 མར་འགྲོ་སྤྱིད་བའི་གཞུང་ལམ་སྤྱིད་གི་མི་ཚོགས་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་  
 ཡ་མཚན་ཆེན་པོས་ལྷ་བཞིན་འདུག། དུས་ཀྱི་སྐར་ཆ་འགའ་ཕྱིན་ཆེས་ལོ་ན་ཉི་ཤུ་ཡས་  
 མས་ལ་སོན་ཅམ་གྱི་བུ་མོ་ཞིག་ཏེ་ཅད་སྤྱིད་ཆད་ཆེ་བའི་སྤྱི་ལྷན་གཅིག་དང་། ལག་འབྲེར་  
 སྤྱི་ལྷན་དམར་སྤྱིག་ཅིག་ལག་དུ་འབྲེར་ནས་སྤྱི་ལོ་རྒྱུད་འབྲེར་ཆུགས་ནས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཁང་གི་  
 ཕྱོགས་སུ་ཡོང་བཞིན་འདུག། དབང་ཀྱུལ་གྱི་བསམ་བར་ཁོང་པོ་དེ་ནས་གསར་དུ་འཕྲོར་  
 བ་ཞིག་རེད་བསམ་ནས། “ཨ་ཅ་ལགས། སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཁང་འདི་རེད”ཅེས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་  
 བུས། བུ་མོ་དེས་དབང་ཀྱུལ་ལ་བཞུགས་ནས་འཇུག་དང་སྤྱིགས་“ང་ཡོངས་སྤྱིད་ཕྱོགས་  
 སུ་འགྲོ་མཁན་ཡིན”ཞེས་བཤད། དབང་ཀྱུལ་གྱིས་གཞི་ནས་ཁོ་མོ་གསར་དུ་འཕྲོར་བ་  
 ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ནས་ངོ་རྒྱུངས་པ་དང་སྤྱིགས། གཡོལ་བའི་ཆུ་ལྱིས་“ངས་བྱིད་ལ་  
 ཅ་ལག་འབྲེར་རོགས་ཞུས་ཆོག”ཅེས་བཤད། བུ་མོ་དེས་ཀྱང་དགོས་པའི་ཆུ་བཞུན།  
 དབང་ཀྱུལ་གྱིས་བུ་མོའི་ཅ་ལག་དེ་འབྲེར་ནས་བུ་མོ་དེའི་ཆེས་སུ་སྤྱིག་བཞིན་ཡོངས་སྤྱིད་  
 ཕྱོགས་སུ་གོ་མཁུ་བཞུན། ཨར་འདམ་ལས་སྤྱི་བའི་གཉིས་ཐོག་ཅན་གྱི་ཁང་པ་དེའི་  
 མདུན་དུ་སྤྱི་བས་སྤྱི་བས་བུ་མོས། “འདི་ང་ཆོའི་ཁང་པ་རེད། ཕྱོད་ལ་བྱིད་རང་ནང་  
 ལ་ཐེབས། སྤྱི་ལས་ཁག་སོང་གསོལ་རྩ་མཚོད”ཟེར་བཞིན་དབང་ཀྱུལ་བྱིས་ལ་བྱིད།  
 ཁ་བཟས་དང་། གསོལ་རྩ་གང་ཀྱས་བྱངས་ཆེས། མོས་དབང་ཀྱུལ་ལ་མིག་བཞུ་ཅམ་  
 བུས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་སྤྱི་ལོ་ལས། སྤྱི་ཉིད་པོ་དེ་ནས་གསར་དུ་འཕྲོར་བ་ཡིན་ནམ”ཞེས་  
 དྲིས། དབང་ཀྱུལ་གྱིས་ཡིན་ང་ཉི་ཆར་སྤྱི་བས་ཅམ་ཡིན། “ལྷ་མོ་སྤྱིད་ཀྱིས་བཤད་

ནས་པོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གསལ་པོ་གསུང་རྒྱུ་ཡོད་ཤིང་གིས་ཁྱེད་རང་གིས་ང་ལ་པོད་ཀྱི་  
སྒྲོར་རགས་ཅམ་གསུང་དང་ངས་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་བཅོན་ཕྱོད་པའི་གནས་སྐབས་ཞུས་ཆོག་”  
ཅེས་བཤད་པ་དང་ཁོང་གཉིས་པོད་གཞིས་བྱེས་གཉིས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སྒྲོར་ལ་ཕན་ཚུན་  
བཤད་རིད་དང་སྤང་ཏི་ལྟར་གྱི་འཆར་གཞི་ལ་འཇུག་དགོས་པའི་གདམ་སྐྱེད་མི་རྒྱུད་པ་ཞིག་  
བྱས། མ་གཞི་དབང་རྒྱལ་ཡང་ད་ལྟ་གནས་བབས་དང་དཔལ་འཕྱོར་གྱིས་བསྐྱུས་པ་མ་  
གཏོགས་དོན་དངོས་ཁོ་ནི་མོ་ཉམས་ལྡན་ལ་གཞུང་དང་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པའི་སྐྱེ་བུ་ཞིག་ཡིན་  
པས། ལྷ་མོ་སྐྱིད་ཀྱིས་དོ་སྣང་མ་སྤྲད་པ་གཏུ་མིང། དེ་ལྟར་ཅར་བཤད་རྒྱུར་བཤད་ཀྱི་  
གདམ་སྐྱེད་ཁྱོད་ཁོང་གཉིས་ནི་དམིགས་ཡུལ་དང་ཡུགས་བསམ་མཐུན་པའི་སྐློག་གྱུར་གྱི་  
མོ་མོའི་བཙེ་བྲོགས་ཞིག་ཆགས།

ནིན་ཞིག་གི་ཞོགས་པར་དབང་རྒྱལ་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་སྐྱིད་སྒྲོར་ལ་འགྲོ་  
སྐབས་སྐྱོ་བར་དུ་ཁོ་པོའི་བྲོགས་མོ་ལྷ་མོ་སྐྱིད་དང་ཐུག་སྐབས་དེར་དབང་རྒྱལ་ནི་ཅུང་  
ངོ་ཆས་བསྐྱུས་པ་ལྟར་སྤང་ཡང་ལྷ་མོ་སྐྱིད་ནི་སྤང་བཅམ་ཡང་མེད་པར་དབང་རྒྱལ་གྱི་ལག་  
པར་འཇུས་ཏེ། “དབང་རྒྱལ་རང་སྐྱིད་སྒྲོར་ལ་འགྲོ་མཁན་ཡིན་ནམ། ཁྱེད་ལ་རོགས་  
པ་སྐྱེ་ཡོད། ང་མཉམ་དུ་ཡོང་ན་ཅང་ཟེར་མཁན་ཡོད་རེད་པས། ཁྱེད་ཀྱི་ང་སྤང་མ་  
བཏང་བ་དེ་ལ་བསམ་ཆེ་ལལ་ཆེར་ཁྱེད་རང་སར་རོགས་པ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་འདྲ། གང་  
ལྟར་དེ་ང་ཚོ་མཉམ་དུ་སྐྱིད་སྒྲོར་ལ་ཕྱིན་ན་ཨོ་འགྲིགས་” དབང་རྒྱལ་གྱིས་“འགྲིགས་  
དང་འགྲིག་ང་ཁྱེད་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་འདོད་ཆེན་པོ་ཡོད། ང་ལ་ཁྱེད་མ་གཏོགས་རོགས་  
པ་གཞན་སྐྱེ་ཡང་མེད། ཡིན་ནའང་། ངའི་.....བསམ་པ་ནི་སྤང་བསམ། ཨ་ཅི་ང་.....  
ཅི་བྱས་པས་ལེན་པ་ཡིན་མ། གང་ལྟར་རེ་བ་རྒྱུད་”ཞེས་རང་དབང་མེད་པར་སྐྱེ་ཕྱེ་ནས་  
མོར་མ་ཐག་ངོ་ཆ་པའི་རྒྱལ་གྱིས་མགོ་པོ་དུད། ལྷ་མོ་སྐྱིད་ཀྱིས་རང་བཞིན་བཅོས་མིན་  
གྱི་བཙེ་དུང་གི་མིག་བར་དེ་དབང་རྒྱལ་ཡུགས་སྐྱེ་འཕངས་ཏེ་“དབང་རྒྱལ་རང་གིས་འདི་  
འདྲ་བཤད་མི་ཉན་ ང་ཚོ་སྐབས་བཅོལ་བ་ཆགས་པའི་ལེན་པ་རེད་མ་གཏོགས་གཞན་



མེད་པ་མཁན་ཡིན་ནམ་” ཕུ་དོན་རྒྱལ་གྱིས་འཇུག་མཁུལ་མཁུལ་གྱིས་“ཨ་མ་ལགས། ད་  
 དེ་རིང་ཆོས་བཟང་འདི་དང་བསྐྱུན་ནས་གཞུགས་ལག་ཁང་དུ་ཐུག་བསྐྱོར་དང་ཆབས་ཅིག་  
 བསྐྱོད་ཀྱིས་ལ་ངའི་སྐྱེད་མན་དེའི་གམིར་གྱི་གཤུགས་ཅིག་དང་རྒྱན་ཆ་འདི་ཚོ་སྐུལ་བར་  
 འགྲོ་མཁན་ཡིན་”ཞེས་བཤད་མ་ཐག་ཨ་མ་སྐྱིད་འཛོམས་ལ་ཕུ་ལགས་དོན་རྒྱལ་གྱི་གམིར་  
 གྱི་གཤུགས་དང་རྒྱན་ཆ་འདི་དག་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་འདོད་རུང་མ་མེ་ལྟར་འབར་ཏེ་གཡོ་སྐྱེའི་སྒོ་ངན་  
 དེ་མ་ཐག་ཤར། “དོན་རྒྱལ་ལགས་སྒོན་ལ་ངའི་བྱིས་ལ་ཁྱུག་ཅམ་མེད་པ་དང་དེ་ནས་  
 རིང་གཉིས་མཉམ་དུ་ཆོས་མཇུག་ལ་འགྲོ་” སྐབས་དེར་ཕུ་ལགས་དོན་རྒྱལ་ཡང་མི་  
 འདོད་བཞིན་འགྲོ་རྒྱུ་ཆགས། བྱིས་དུ་སྐྱེའམ་རྒྱུ་ཨ་མ་ནོར་དད་ཀྱི་ཕུ་དོན་རྒྱལ་ལགས་  
 སྐྱེ་སྐྱེ་ལེན་ལེགས་པོ་ཞུས་རྗེས་ཕུ་དོན་རྒྱལ་ལགས་ཀྱི་རས་སྒྲིལ་ནང་གི་གམིར་གྱི་གཤུ་  
 དང་རྒྱན་ཆ་གཉིས་ལ་བཟུང་འདོད་ཀྱི་ནམ་འགྲུར་བསྐྱུན་པས། ཕུ་ལགས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་མོ་  
 ལ་མི་སྒོན་ཀ་མེད་བྱུང་། ཕུ་ལགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ་ནམས་རས་སྒྲིལ་ནས་འདོན་བཞིན་“འདི་  
 ཚོ་དཔེ་ཡག་པོ་ཡོད། ཡིན་ནའང་རྗེས་སུ་བསམ་པ་སྒོ་གདོང་སའི་སྐྱེད་ཀྱི་འདོད་ལ་མེད། གཉིན་  
 ཉི་ཚེན་པོད་དུ་ལུས་པས་རྗེས་སུ་སྐྱེས་འབྱུང་མི་ཤེས། དེ་ལས་ད་ལྟར་ལ་དབང་དུས་  
 སྐྱེས་པ་དུན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ལ་སྐུལ་ན་དེ་ལས་ལྷག་པ་བྱེད་རྒྱུ་མི་འདུག་”ཅས་བཤད། ཨ་  
 མ་ནོར་དད་ཀྱི་མགོ་སྐྱོག་ཅམ་གྱིས་“ཕུ་ལགས་མ་གཞི་དེ་ལས་ལྷག་པ་བྱེད་རྒྱུ་གང་ཡོད།  
 ཡིན་ནའང་ད་ལྟོ་དོན་རྒྱལ་ལགས་ཁྱེད་རང་ཆང་ས་གཉིས་པ་མི་སྒྲོན་དེས་པ་ཞེ་ཡོད། ངས་  
 བཟུང་ན་ཆེ་འདུག་ལ་མི་ཆེ་སྐྱེལ་རོགས་ཀྱི་བྱ་མོ་ཞིག་གོས་བྱོས་”ཞེས་བཤད། “ཨ་  
 མོ། ཨ་མ་སྐྱིད་འཛོམས་ལགས་ང་མགོ་དཀར་དུག་ཅུ་ལོ་ཡིས་ཟིན་པ་ཞིག་ཆེ་འདུག་  
 མི་ཆེ་སྐྱེལ་རོགས་བྱེད་མཁན་སྐྱེ་ཡོང་། ཨ་མས་བསམ་པ་ཅམ་གྱི་ཡག་བྱུང་། ཡིན་  
 ནའང་ང་རང་མི་བསོད་ནམས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཅང་ཤིན་ཏུ་ཁག་པོ་རེད་” ཨ་མ་ནོར་  
 དད་ཀྱིས་“དོན་རྒྱལ་ལགས་གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་དེ་ལྟར་འདོད་པ་ཡོད་ན་ངས་ཁྱེད་ལ་རོགས་  
 པ་ཞུས་ཆོག་” ཕུ་དོན་རྒྱལ་གྱིས་“ཨ་མ་ལགས་དེ་འདྲ་བྱུང་ན་ངས་ཁྱེད་རང་ནམ་ཡང་





བསམ་སྒྲོ་ཡག་པོ་ཐོང་དང་དབང་གྲུལ་ནི་གསར་འཕྲོར་ཞིག་རེད་ཁོ་ལ་བལྟ་ས་ག་  
 རེ་འདུག། དབྱིན་རྩི་ནི་ཁོས་མི་ཤེས་དཔལ་འཕྲོར་ནི་ཁོ་ལ་མེད་མི་འདི་འདྲ་ཞིག་དང་  
 མཉམ་དུ་ཆང་ས་རྒྱུ་ན་རང་དོ་ཆ་བའི་རྒྱུ་མ་རེད་དམ། བྱ་མོ་ཅི་ནས་ཀྱང་འདེམས་  
 ཁ་མ་ནོར་བ་དགོས་” བྱ་མོས། “ཨ་མ་ལགས་ཁྱིད་ཀྱིས་བདག་ལ་སྤྲིང་རྩི་  
 གཟིགས་དང་། ང་དུག་ཅུ་ལོ་ཡིས་ཟིན་པའི་སྒོ་བོ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་ཆང་ས་རྒྱུ་  
 ན་དོ་ཆ་བོ་ཡོད་ས་རེད། རིགས་མཐུན་ཡང་ཆོ་མཉམ་པའི་བོད་རིགས་ཤིག་དང་  
 མཉམ་ཆང་ས་རྒྱུ་ན་དོ་ཆ་བོ་ཡོད་ངམ་” ཨ་མས་ཁོ་བའི་ནམ་འགྱུར་དང་བཅས།  
 “སྒྲ་མས་དེ་བྱ་གང་བཞག་ལས། དེ་བྱས་སྒྲ་མ་གང་བཞག་མེད། བྱ་མོ་ལོ་ན་  
 མོན་ན་མག་པའི་རྩས་ཨ་མའི་རང་དབང་ཡིན། ཁྱིད་དབང་གྲུལ་དང་མཉམ་དུ་མི་  
 འཛིག་ཐག་གཏོད་ཡིན། ཡང་ཁྱིད་ཀྱི་གཏུ་ཕྱིར་ལོག་གི་ལས་ལ་འཇུག་ཅིས་བྱེད་  
 ཀྱི་འདུག་” བྱ་མོས་“ཨ་མ་ལགས། ཁྱིད་ཀྱི་གཏུ་ལས་ངའི་མི་ཆེ་འཇུན་ལས་  
 དང་དྲངས་གཅིང་ལྟར་མེད་ཀྱི་བཅེ་དྲུང་ལ་བསམ་ཤེས་མ་ཐུབ་ན། ང་ལ་ལམ་གཅིག་  
 ལས་མེད་”ཅེས་བཤད་མ་ཐག་སྒོ་ཕྱིར་རྒྱག་ནས་ཐད་གར་དབང་གྲུལ་སར་ཕྱིན་ནས་  
 གནས་ཚུལ་ནམས་ཞུས། དབང་གྲུལ་གྱིས་ཀྱང་དེའི་གནས་ཚུལ་ཆང་ས་སྤྲོ་ས་ནས་  
 ཐོས་ཡོད་ཀྱིན་མིག་ནས་མཆི་མ་ལྟར་བཞིན་“ང་རང་ལ་བསོད་ནམས་མེད་པའི་ལས་  
 རེད། ད་ནི་ཁྱིད་རང་ཨ་མའི་བཀའ་བཞིན་མ་ཞུས་ཅི་ལ་ཡོད་། དེད་གཉིས་ཆོ་  
 ཕྱི་མར་ལས་འཁྲོ་ཡོད་པའི་སྒོན་འདུན་ཞུ་”ཞེས་བཅོད་མ་ཐག་ལྟ་མོ་སྤྱིད་ཀྱིས་“དབང་  
 གྲུལ་ལྟ་གཉིས་ཀྱི་དམ་བཅའ་བཅེད་སོང་ངམ་”ཟེར་བཞིན་ཕོ་མོ་བྱུང་སྒྲོ་བའི་ཉམས་  
 དང་བཅས་གཅིག་ལ་གཅིག་འབྱུད་ཀྱི་དུ་སྒྲའི་ཁྱོད་ལྟ་མོ་སྤྱིད་ཀྱིས་“འགྲོ་ ང་གཉིས་  
 འཛིག་རྟེན་འདིར་སྡོད་ཐབས་མི་འདུག་པས་འདི་ལས་ཆེས་རིང་བའི་འཛིག་རྟེན་ལ་  
 མཉམ་འཆོ་བྱེད་པར་འགྱོ་”ཟེར་བཞིན་ད་སའི་གཅིང་ཆུའི་དབྱིངས་སུ་ཞུགས་ནས་  
 འཛིག་རྟེན་འདི་ ་ས་པའི་སར་ཕྱིན་སོང་།།

## མཐོང་སྒྲུང་ཁྲིད་ཀྱི་བསམ་གཞིགས།

ལྷ་རྒྱལ་ཆེ་རིང་།

སྒྲུན་རས་གཟིགས་དབང་མི་ཡི་ནམ་རྩལ་འཛམ་གླིང་འཛིན་མའི་ཅེར་བྱོན་ནས།  
 འགྲོ་ལ་བཅིངས་པའི་ལྷག་བསམ་དཀར་པོ་དྲངས་གསལ་ལྟ་བུའི་བཞིན་རས་ཅན།  
 མི་འདོད་དག་ལ་བཟོད་པ་སྒྲོམ་ཞིང་རིགས་དྲུག་བདེ་སྤྱད་ཁྲུང་དུ་བཞེས།  
 གངས་རིའི་ཞིང་གི་རྟོག་དཀར་དམ་པ་ཁྲིད་ཉིད་སྤྱིང་གི་དབུས་སུ་འདེན།

སྒྲོན་བྱོན་བཅན་པོའི་ལོ་རྒྱུས་རི་མོ་གཡམ་རྒྱགས་ཉམ་པས་གཡང་ལ་བསྐྱར།  
 སྤྱི་གསུང་བྱགས་ཀྱི་བྱིན་ཆེན་ཉེན་སྐལ་རབ་མེད་རྒྱ་པོའི་གྲོང་དེར་གཡུགས།  
 གཞལ་ཡས་ཁང་དང་ལྷ་ཁང་ཐམས་ཅད་ཁྲི་དང་ཡག་གི་ཉལ་སར་བསྐྱར།  
 གཡང་ལྷན་ཕྱག་མའི་མཁའ་དབྱིངས་ཐམས་ཅད་ཡུགས་མོ་བྱེ་པའི་ཆོ་ངེས་བྲལ།

ལྷག་བསམ་ལ་རྒྱའི་བ་དན་དཀར་པོ་བར་མེད་དྲག་ཏུ་གཡོ་བཞིན་དུ།  
 གངས་ལུགས་བ་མོ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཏེ་སྐྱབས་གསུམ་ལྷ་ལ་གསོལ་བ་བདེ་བས།  
 དྲག་དཔྱད་དག་ཡི་སོ་ཁའི་བར་ནས་རང་སྟོག་དམར་པོ་འབེན་ལ་བཅུགས།  
 རེ་བ་གསོན་པོ་རུམ་ལ་བཅུགས་ཏེ་རྒྱང་བཞུད་གོམ་ཁ་འདི་ཅུ་བསྐྱར།

ཆོ་རབས་ལས་ཀྱི་བྲང་ཐག་སྤྱོད་མོ་ནོ་ལྷགས་མཆོན་གྱིས་མཆོད་པར།  
 ཡ་མ་གཉེན་ཉེ་མཐོང་རྒྱ་མེད་པའི་བས་མཐར་གྱུར་དགོས་ཕྱད་ན་ཡང་།  
 འཛན་གླིང་ཞི་བདེའི་མ་མཐོང་པས་སྒྲོ་གསུམ་དགའ་བའི་དཔལ་གྱིས་བྲལ།

གང་གི་གསུང་དབྱངས་ན་ཡིས་ཐོས་པས་དད་སྟོན་མཆི་མ་དབང་མེད་ཤོད།

གཞིས་ཤེས་ཟུང་གི་གནས་སྤངས་ཕྱི་མོ་ཐུགས་ཀྱི་སྟོང་ལ་སེམ་པའི་མོད།

ལ་ཞེན་དྲོན་མོ་གདོང་ན་མངོན་པའི་རང་རིགས་རིས་མེད་སེམས་ཅན་ལ།

དབང་འདུལ་གཉེན་གྱི་སྟོང་ལུགས་མ་ལུས་མ་གསང་ངག་ལས་ཐལ་བར་བཤོལ།

མཁྱེགས་འཛིན་དམ་པའི་སྟོག་གིས་བཅིངས་པའི་སེམས་པ་སྐད་ཅིག་ངང་གིས་གྲོལ།

གངས་མེད་ཟུང་གི་དར་ཆའི་འོག་ན་བདེན་པའི་འཇུག་ཁ་མངོན་གསལ་བའི།

རང་གཞུང་ཕྱོགས་ལས་ན་མ་ཁྱུལ་སྤིང་གི་ཤུག་འདྲིན་ཟབ་མའི་དྲོད་འོག་ནས།

རིག་གནས་གང་འདོད་སྟོང་བའི་སྐལ་བཟང་གནས་ཀྱི་སྟོ་མོ་ཡོངས་ཤེ་ཞིང་།

སྐལ་ལྷན་སྟོབ་ཐུག་གངས་མེད་རིག་གནས་འོ་མ་དཀར་པོའི་བཅུད་ཀྱིས་གསོས།

ཨ་གསར་ལོ་རྒྱ་བཙོན་པས་བསྐྱལ་དུས་ཀུན་གྱང་རང་ལས་ལྷག་པ་འདྲ།

ཆ་བ་དྲག་པོས་ལྷད་བ་འགེམས་ཤིང་ལྷགས་ལས་བྱུང་པའི་ཁང་བར་ཡང་།

བཟོད་བསྐྱན་བཙོན་ཞིང་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་སྤྱངས་འདོད་སྟོབ་མ་གངས་ལས་འདས།

སྐབས་དེར་གནས་འདིའི་སྐྱེ་པོའི་ཚོགས་ཀྱིས་རང་གི་རིགས་འདིར་ལན་བར་བསམ།

དེ་ལྟར་ལོ་རྒྱ་རིམ་གྱིས་འདས་དུས་སྟོན་མའི་ཉ་མ་ཐག་ཁོར་ཡུག་ལ།

བ་གམ་ཁང་བཟང་དུ་མས་རབ་བརྒྱན་ལུས་ཀྱི་ཆ་གདུང་སེལ་བའི་མོད།

འདྲ་མིན་འཚོ་བ་འཕོ་འགྱུར་དྲག་པོས་སྐད་ཅིག་ངང་གིས་འཁྲིད་དུས་འདིར།

བག་མེད་སྟོ་ཡིས་མལ་དུ་གཞིམས་པ་གང་གི་ཆེད་ཡིན་ན་རྩ་ཚོ།

སྤྱབས་མཆོག་དམ་པའི་བྱུགས་ཇི་འོད་ཀྱིས་བར་སྤྱབས་སྟོན་པ་འགྲང་ན་ཡང་།  
 ཆེ་མས་པའི་མགོ་པོ་ནང་དུ་བཀྱགས་ཏེ་གང་འཁྱོལ་ཉི་མར་བཟོད་ཡོད་དམ།  
 ནམ་ཞིག་སྤྱི་ཆོགས་འཆོ་བའི་ཁྲོད་ལ་རང་ཉིད་དངོས་སུ་འབྱུག་པའི་དུས།  
 རིག་གནས་མེད་པར་འགྱོད་པ་སྤྱི་དུས་སུ་དང་གང་ལ་སྤྱབས་སུ་རེ།

ཁ་ནས་རང་གི་མི་རིགས་དོན་ལ་སྟོང་སྤྱད་སྟོན་པ་མང་ན་ཡང་།  
 ལུས་སྒོ་ལྟོ་འགྲངས་སྤྱིད་ཙམ་མཐོང་དུས་རང་རིགས་བཞིན་ངེས་ཀྱང་པོར་སྤྱད།  
 ཤེས་བྱའི་གནས་རིགས་རྒྱར་ཙམ་དོགས་ན་ཡག་དོག་མདའ་མེའི་སྤྱི་ཁ་བདར།  
 བ་ཆད་ལས་སུ་བཅོན་པ་མ་བྱེད་སྤྱི་ག་ཐོགས་མཁན་པོའི་རྒྱལ་ཁར་བཅོན།

རང་ཚུ་ལ་ངན་པ་བསྐྱར་བར་བསམ་ནས་ཐོལ་བྱུང་གར་མར་བྱེས་བ་ལས།  
 མཁས་ཉམས་གན་པོའི་འཇུག་ཞལ་ངོ་མས་ཏེ་གན་བཤད་བུས་བ་ཅ་ནས་མིན།  
 སྤྱན་ཟླའི་རིགས་ལ་ཕན་པར་བསམ་ནས་སྤྱིང་གཏམ་ཆོག་འགའ་བཞིན་བ་ལས།  
 སྤྱན་མོ་ཆོག་གིས་བསྐྱེད་མེམས་ཏེ་སྤྱི་ག་ཁ་འདི་དུ་བསྐྱར་བ་མིན།

ང་ཡི་ལོ་ཟླ་སྤྱིང་གི་པོ་རྒྱུ་ར་དབང་།

སྟོན་བཟང་སྤྱིན་པ།



ལས་ཀྱིས་དེད་པའི་གོ་མ་ཁའི་འདེགས་འཛོགས་ཀྱི་གར་སྤྱིགས་སུ་ཕབས་པ་དང་།  
 ཤར་སྤྱིང་སྤྱིད་པའི་དགའ་ཆལ་ཞེས་པའི་ལྷ་རིག་འདིན་པའི་སྤྱོད་སྤྱིང་འདིར།  
 ལ་ལས་མཁའ་སྤྱོད་མ་ཞེས་འཕོད་པ་བརྒྱད་གཉིས་ལང་ཆོའི་ཉམས་ལྷན་ཅན།  
 གཡོ་མེད་ང་ཡི་བྱང་གི་ནམ་མཁར་དོ་ཀས་རི་མོ་ཇི་བཞིན་གྲུབ།

སྤང་ལམ་རེ་ཡི་འདྲ་འབྲལ་རེ་ལ་སྤྱིང་རྒྱུ་ལུ་གྲུ་ཅེ་མྱིང་རེ།  
 མིག་རྒྱུང་བྲ་མེའི་འཁོར་བརྒྱུད་རེ་ལ་སྤྱིང་གི་བཅེ་ཆ་བས་མཁའ་ལ་འཕྱོ།  
 རྒྱུ་ལ་ཉ་མོ་སྤྱུ་ཡང་མ་ཐོས་རང་བཞིན་ལྷན་གྱིས་འཁོར་བ་བཞིན།  
 ང་ཡི་སྤྱིང་དང་རྒྱས་པའི་གསེབ་ན་བྱིད་གཟུགས་བྲལ་བའི་སྤྱིང་ཆ་དཔེན།

ཡིན་ཡང་བྱིད་ལ་བཅེ་བའི་འཕྲིན་པ་དགུན་ཁའི་ཁ་བ་འབབ་བ་བཞིན།  
 ལ་ལའི་ལག་པའི་མོར་མེའི་ཅེ་ན་བྱིད་ནི་ནམ་མཁའི་ལྷ་མོ་ཞིག།  
 ཤར་གྱིང་སྤྱིད་པའི་དགའ་ཆ་ལ་བྱིད་ན་བྱིད་ནི་གསུམ་བཟང་སྟོབ་མ་ཞིག།  
 དེ་བས་བདག་གི་སེམས་ཀྱི་འདུན་པ་རྒྱུང་ལ་གཏྲོར་བའི་བྱེུ་སྤྱུ་བཞིན།

མི་ཐོབ་རྒྱུ་ལ་ཉམས་སེམས་མེད་པ་རིང་ནས་གྲུབ་པའི་གཤིས་ཀ་ཡིན།  
 རང་དང་འཛམས་པའི་གྲོགས་ཤིག་སྤྱིག་འདྲིང་རིང་ནས་བརྒྱུང་བའི་ཕུགས་བསམ་ཡིན།  
 འདི་ལྟར་ཉིན་མཚན་འཁོར་ཞགས་འདས་ཏེ་ལོ་ཟླའི་རྒྱུ་པོ་སྤྱར་བཞིན་བཞུར།  
 སྤྱར་ཡང་བཅེ་འཛིན་ལྷ་སྤངས་ཤིག་གིས་བདག་གི་སེམས་པ་རབ་དུ་བཀུགས།

མ་དེས་སྤྱུ་སྤྱིའི་འགྲུལ་ཕྱོགས་རེ་ལ་གཤེགས་ཤིག་གི་བྱ་དགའ་རེ།  
 ཡིན་ཡང་བྱིད་ལ་དུང་པའི་སེམས་པ་འཛི་བདག་ལས་གཞན་སྤྱུ་ཡིས་འགོག།  
 མགོ་ལུས་ཡོངས་རྫོགས་རལ་གྱིས་གདུབ་ཀྱང་བྱིད་ལ་སེམས་པའི་གཏིང་ནས་དགའ།  
 ལུས་གཞུང་ཇིལ་པོར་ཆེར་མ་རྒྱག་ཀྱང་བྱིད་ལ་ཤ་རུས་གསེང་ནས་བཅེ།

འོན་ཀྱང་དུས་ཀྱི་པོ་ཉ་སྟེ་བས་པས་ངང་མོ་ཤུག་གིས་བྲལ་བ་བཞིན།  
 ང་ཡི་སེམས་ཀྱི་གངས་དཀར་ལྷ་མོར་ཉག་དུ་མཇལ་བའི་སྤྱུ་བ་རྒྱབ།

ཡིན་ཡང་མི་རིང་བྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་བདག་ལ་བྱམས་བཅེ་གནང་བ་ན།  
ནམ་ཟླ་འདི་ནི་ཇི་ལྟར་འབྲུགས་ཀྱང་བདག་ལ་དགུན་དུས་ཡོད་པ་མིན།

ཨེ་མ་བཅུ་དྲུག་ལང་ཚོ་ཇོགས་པའི་དབྱར་ཟླ་ལྷ་བའི་བྱ་མོ་ཡ།  
ཀུན་བྱུང་སྒྲིག་མེད་དགུ་ཆོགས་ལྷུང་ན་འཆང་ཁ་རྒྱག་པའི་སྐར་རྒྱན་མང་།  
དེ་དག་རེ་རེ་བདག་སེམས་ནང་གི་གསེར་ཉ་འཛིན་པའི་ལྷགས་ཀྱི་རེ།  
འོན་ཀྱང་བདག་གིས་ཡོད་ཚད་དོར་བ་བྱོད་ཉིད་ཐོབ་ཕྱིར་མ་ཡིན་ནམ།

འཇུག་དཀར་སྒོང་བའི་མཆོད་སྤྱོད།

དགེ་འདུན་གྲགས་པ།



ཟླ་བའི་ལྷ་མོ་འཇུག་མེར་འཆར་དུས་ཉི་མ་དམར་པོ་ཆགས་པས་འདར།  
རྒྱ་སྐྱེས་སྒོང་གི་ཕྱག་དོག་སེམས་པ་མེ་ཏུ་འབར་བས་འདབ་མ་བྱུམ།  
རྒྱ་སྐར་བྱེ་བའི་ཡ་མཚན་འཕྱལ་གྱི་མིག་མདངས་ལམ་ལམ་འོད་དུ་འཆར།  
མཉན་འཇུག་ཡིད་འོང་འདབ་ལོ་དགོད་པའི་ཀུན་དའི་འཇུག་རྒྱུང་ཅི་ཡང་གྲོལ།

ས་འཛིན་དཀར་པོའི་མདངས་ལྟར་རབ་དཀར་འཇུག་རིས་ཕྱོགས་མེད་བྱ་བའི་ཆོ།  
བཙན་དབང་རྒྱུང་བུ་ཐོལ་གྱིས་མྱེད་ནས་སྤྱུག་སྤྱོད་ནག་པོའི་རྒྱ་ཏུ་བཅུག།  
ཡིན་ཡང་སྤྱོད་ན་འགྲན་ཟླ་བའི་ཕྱོད་སྤྱུག་བསྐྱལ་ཁྱུར་ནས་བཙན་གྱིས་དགོད།  
དུངས་བ་སྒོང་གིས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བའི་སྐར་མདའ་འོད་ཆེན་བྱོད་སར་ཕྱོགས།

སྤྱོད་བྱལ་སྤོན་གྱི་ཟླ་བ་ཇི་བཞིན་ལས་དབང་མཁའ་ཏུ་ཅིན་པ་ན།

གངས་དཀར་འོད་མདངས་ཁྱོད་ལ་འཕྲོས་པས་ཁྱོད་ཀྱི་ལང་ཚོ་ནམ་པར་མཛེས་།  
 རྒྱལ་ཁུ་གད་པོའི་གཟུགས་འཛིན་དང་ནི་སྒྲག་ཤར་གཞོན་ནུའི་སེམས་ཀྱི་ཅི།  
 འོ་འཛིན་འཐམ་པ་ལོ་གསུམ་བྱིས་པའི་བདེ་བའི་མི་ལས་ཞིང་ན་འང་མཛེས་།

རང་མོས་ཁས་བླངས་སྒྲིམ་བྱིས་དམ་འཛིན་སེམས་བྱུང་སེམས་པ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་།  
 ནམ་དཔྱད་གོད་པའི་གཞོན་སྐྱེས་མང་པོའི་ཉིན་མཚན་བྱ་བའི་གོ་རིམ་འབྲུགས་།  
 དེ་བས་མགིན་པར་སྐྱལ་འབྲིལ་མཛེས་མའི་དུག་སྒྲིན་མཁའ་ལ་འཕྱོན་ཡང་།  
 ཁྱོད་ཀྱི་མཛེས་པའི་ལང་ཚོའི་རང་མདངས་གནམ་སའི་བར་ན་དབལ་དུ་མཚར་།

སྒྲིག་པའི་ལང་ཚོར་གཟི་བྱན་བཀྲ་བས་གཡོ་མེད་མིག་གི་མཆི་མ་བསྐྱམས་།  
 འཕྲུམ་མདངས་བྱུངས་མའི་འོད་དཀར་ནོ་པོས་སྒྲིང་ཆུང་དམར་པོ་དུམ་བུར་བཅད་།  
 བསིལ་ཟེར་ཟེགས་མའི་རིག་བྱ་འཇམ་པོས་ལུས་ཀུན་བྲལ་བའི་དབང་ཅ་ལྟོད་།  
 ཁྱོད་ནི་འཕྲུམ་གྱིས་རྒྱ་བེངས་རེ་ལ་ཁོ་བོའི་དམ་བཅའི་རི་བོ་ཉིལ་།

རབ་འབྲུམས་རྩྭ་གྲལ་དུངས་གསལ་མཚོ་མའི་མངལ་གྱི་སྒྲན་ས་མ་འབྲུངས་ཤིང་།  
 ཐོག་རིག་བྲལ་བའི་མཐོ་རིས་ལས་དུ་གཟིགས་མའི་ཕྱིར་དུ་མ་བཟོད་པའི་།  
 སྒྲིད་གསུམ་མཛེས་སྒྲུག་ལང་ཚོར་སྒྲིན་པའི་རྒྱ་བའི་རྩ་མོ་ཁྱོད་ཡོད་བཞིན་།  
 འཕྲུམ་མདངས་བྱུང་ཡང་དགོད་སྐྱས་སྒྲིང་བའི་བཅེ་བྲལ་རྒྱ་བས་ཅི་ཞིག་བྱ།

འདི་ནི་དུང་བའི་སྒྲིང་གཏམ་ཡིན་གྱི་ཆང་གིས་ཁྱོས་པའི་བཟིགས་མིན་།  
 བཏག་དཔྱད་སྒྲིང་གི་འབྲས་བུ་ཡིན་གྱི་དུས་ཚོད་གཏོང་བའི་ཉོག་གཏམ་མིན་།  
 གངས་དཀར་སེམས་ཀྱི་རང་མདངས་ཡིན་གྱི་བསྐྱེད་ཆོག་ནོ་རྒྱགས་རྒྱ་ཆེ་མིན་།

བཅེ་མདང་དྲངས་མའི་སྤྱི་བོ་ཡིན་གྱི་གནོད་བྱེད་དུ་ག་གི་ཁྱ་བ་མིན།

འདི་ནི་དབྱར་གསུམ་མཁའ་ནས་ཟགས་པའི་ལྷ་སྐྱུ་ག་གསོ་བའི་གྲུ་ཆར་མིན།།

འདི་ནི་དབྱིད་གསུམ་ས་ནས་འབྱས་པའི་ཆུ་སྐྱེས་འབྱས་གྱི་མཛེས་སྐྱུ་ག་མིན།།

འདི་ནི་སྤྲོད་པ་དབྱངས་ལ་འགྲུགས་པའི་གཞན་གསོ་བྱ་མའི་གྲོ་འགྱུར་མིན།།

འདི་ནི་ཡིད་འོང་འཕྱུ་དཀར་སྤྱོད་བར་སྤྱི་ནས་སྐྱུ་ལ་བའི་མཚོད་སྤྱོད་ཡིན།།

སྐྱི་སྐྱུ་ག་མཆི་མའི་རྒྱབས་སྐྱ

མཛའ་མོ་གྲུ་འཛོལ།



དབྱངས་འབྱས།

སྐར་ཚོགས་ཚོམ་བུའི་འོད་སྤྲང་སྐར་ཚོགས་ཨ་སྤོན་དབྱིངས་སྐྱ་འཁྲིལ།།

དཔལ་རྒྱུད་རྒྱབ་མའི་དུལ་སྤྱོད་སྤོང་གིས་གངས་རིའི་ནམ་ཤེས་སྐྱོམ།།

བསམ་གཞིགས་ཅིག་པའི་དྲི་བ་ཕྱི་མོས་གང་གི་བདེན་དོན་འཚོལ།།

ཕྱི་ལས་གསོ་བའི་སྐྱ་བྱ་དཀར་མའི་སྐྱོ་སྤྲང་རུས་སྐྱ་ཟུག།

བདེན་མཐའ་སེལ་བའི་མེ་ཕྱེ་ཕོན་པོ་མེས་པོའི་ཐོད་དུ་འཛར།།

བདེ་སྤྱོད་དོད་ཁོལ་གངས་རིའི་སྤྱོད་སྐྱ་སྐར་ཡང་འཁྲིལ་ནི་དུས།།

འཕྲོག་སྐྱུ་ག་སྐྱོས་བའི་བཅེ་མདངས་དམར་པོ་ཁོ་མའི་རུམ་ཁར་འཇུས།།

སྤྱོད་མོག་པའི་མཚན་མའི་འཛིག་དྲན་གཞོན་རྒྱུའི་ཅེ་ར་དངོས།།

བྱ་མའི་ལང་ཚོའི་ཟེའུ་འབྱུ་མངར་མོ་དུས་ཀྱི་སྤོར་བཞུམས།།

ཅིད་མཚར་དགོད་སའི་ཐ་གྲུ་ཞིག་ནས་ལས་ཀྱི་ཐེམ་ལ་འཛིགས།།

བཅེ་བའི་རྒྱབས་སྐྱ་དགྲུང་དུ་འཕྱུར་ནས་ཀུན་གྱིས་སྤོན་པར་བྱེད།།

གཟི་དཔལ་འབར་བའི་སྐྱུ་རའི་ཚལ་ནས་གསང་བའི་དོ་གཤོང་དོས།།



མཐུན་པའི་ནམ་ཤེས་གཉི་ཟུག་གཉིད་ནས་ཁ་བའི་མི་ལམ་དགོགས།  
 རེ་མདུན་དམར་པོའི་ལེ་ཚན་དེ་དག་ཁོ་མོའི་བྲང་ཁར་བསྟུལ།  
 ཆེ་གང་མཉམ་བསྐྱལ་མནའ་ཆེག་བཅན་པོ་ལྷ་ལ་ཏན་ཏགས་བཞག།  
 དུག་རྒྱངས་རྒྱས་པའི་གསར་བྱ་འགའ་ཡི་ཚོལ་སྒྲོར་ཕྱ་མ་དང་།  
 ཁྱོད་གཅིག་པའི་ཁྱི་མོ་འགའ་ཡི་ཕྱག་དོག་དབྱེན་ཆེག་གིས།  
 ཞོ་བཞིན་ཆགས་པའི་དོད་གཉིས་འདང་བཅེད་མར་པོ་ཁྱག་བཞིན་དགྲགས།  
 མི་སྒྲིད་སྒྲུག་གི་ལོ་མ་སྒྲུ་པོ་ངས་མེད་ཕྱོགས་སུ་ལྷིང་།  
 བྲང་དུ་འབར་བའི་ཟུག་གཟེར་ཕྱི་མོ་ཅོས་གྲང་སྒྲོག་མེད་ཕྱིར།  
 བཅོད་མེད་ཡིད་ཀྱི་ཏ་མཚེག་དཀར་པོས་འཆར་སྒྲོ་དྲངས་མོ་ཡིས།  
 སྒྲོ་བའི་མིག་ཚུའི་ཐྱང་ཐག་དམར་པོ་དྲོད་མེད་སྒྲུག་ཅེར་བསྐྱལ།

པོད་པའི་རང་དབང་སུ་ཡིས་འཕྲོག

ནོར་རྒྱས།



གོ་བྱ་ཏམ་སྒྲོན་པའི་རིང་ལུགས་དམ་པའི་ཆོས།  
 བྱུང་མཐའ་བཞི་ལ་ས་ལམ་མཐོ་དམའ་མེད།  
 ས་དགེ་བཀའ་རྩིང་མིང་གི་བྱུང་ཆ་ཅམ།  
 ཞི་ཚུགས་འཐབ་ཚྭ་མ་ཆེ་ནང་པ་པོད།

ཕ་མས་སྤྱེལ་གན་ཕ་མས་སྤིན་མོའི་རྒྱད།  
 ཆོལ་གསུམ་བར་ལ་མི་རིགས་མི་གཅིག་མེད།  
 མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་མོག་པོས་བཏགས་མིང་ཅམ།  
 ལུ་ཚུགས་འཐབ་ཚྭ་མ་ཆེ་གདོང་དམར་པོད།

ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ལ་གོང་སའི་དབུ་ཁྲིད་འོག།  
གསར་རྩིང་གཉིས་ལ་ལྷ་སྤྱོད་མི་མཐུན་མེད།།  
གསར་འཕྱོར་གཞིས་ཆག་ཡུལ་བུད་སྡེ་རྩེས་ཅམ།།  
ཨུ་ཚུགས་འཐབ་ཚོད་མ་ཆེ་བཅན་ཕྱོལ་བོད།།

གཞིས་པ་བཅན་ཕྱོལ་བོད་ཀྱི་སྐད་རིགས་ལ།།  
སྤྱི་ཕྱོགས་སྐད་ལྷན་འདྲེས་ལ་བཟང་ངན་མེད།།  
ཁྱེ་སྐད་དཔྱིན་སྐད་སྐྱ་གདངས་མི་འདྲ་ཅམ།།  
ཨུ་ཚུགས་འཐབ་ཚོད་མ་ཆེ་དེང་རབས་བོད།།

དང་བདེན་འཐབ་ཚོད་མེད་ན་སྐྱོ་བ་ལ།།  
ཨུ་ཚུགས་འཐབ་ཚོད་ཆེ་ན་དེ་བས་སྐྱོ།།  
དོག་ཅ་གཅིག་སྒྲིལ་ཡིན་ན་སྐྱིད་པ་ལ།།  
རང་དབང་རང་བཅོན་ཡོད་ན་དེ་བས་སྐྱིད།།

ས་ཡ་རྒྱལ་གི་རང་དབང་སྐྱ་ཡིས་འཕྲོག།  
ས་ཡ་རྒྱལ་གི་རིག་གཞུང་སྐྱ་ཡིས་བསྐྱབས།།  
ས་ཡ་རྒྱལ་གི་སྤྱིང་ཁག་སྐྱ་ཡིས་འཛིབས།།  
ས་ཡ་རྒྱལ་ལ་ངན་དགྲ་སྐྱ་ཡིས་བསྐྱར།།

ལྷག་བསམ་ཐབས་ཀྱིས་ཕུག་པའི་དབུས་གཙང་དང་།།  
སྒོ་བས་དང་བཞིན་ཀྱིས་ཕུག་པའི་ཁམས་པ་ཉེ།།

སྒོ་དང་རིག་པས་ཕྱག་པའི་ཨ་མདོ་གསུམ།

ཆལ་གསུམ་སྒྲིན་ལྷའི་སེམས་ཁམས་ཡར་ལ་བསྟོད།

རི་དྲགས་མིག་ཅན།

ལུང་རྟོགས་བྱི་མེད།



རབ་མཛེས་ཡིད་འོང་ཞལ་རས་ངོས་སུ་ལང་ཚེ་ཆ་རྟོགས་སྒྲིན་གཞོན་མ།

དཀར་མིན་འཁྱོག་པའི་འདྲན་བྱེད་བྱར་ནས་གཞོན་ཡིད་འདྲན་པའི་ཕྱགས་ཀྱི་མ།

མ་བྱིས་ཡིད་འོང་གཟུགས་རིས་ངོས་སུ་སྒྲིན་ཆོགས་འཕུལ་ལྷན་མདོངས་མཐའ་མ།

མ་བཅོས་སྒྲིན་གྱུ་བ་འགྱུར་ཁྱུགས་དབྱངས་ཀྱིས་སྒྲིན་དབང་འཕྲོག་པའི་ཁྱུག་མ།

དྲུང་མདོག་ཡིད་འོང་སྟོས་བྱུང་བྱེད་གི་མཛེས་ཆོས་སྟོས་པའི་འཕྲོར་ལྷན་མ།

ལྷེས་ལྷེས་གཡོ་བའི་སྒྲུངས་སྒྲུབས་བསྐྱར་ལ་ཀུན་ནས་མཁས་པའི་འཛེ་སྟེག་མ།

རབ་དཀར་སུ་ཉིག་སོ་ཡི་བྱེད་བ་ཀུན་ལ་ངོས་པའི་འཛུམ་ལྷན་མ།

སྒྱ་དང་གང་གི་སེམས་པའི་དབྱས་ལ་ནམ་ཀུན་སྟོས་པའི་རིན་ཆེན་མ།

གནའ་དང་ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གནས་དག་རིང་ནས་སྒྲུམ་པའི་མངལ་ལྷན་མ།

ལེགས་ཉེས་སྒྲུང་དོར་འབྱེད་པའི་ཆ་ལ་ཀུན་ནས་མ་མོངས་དབྱོད་ལྷན་མ།

གཡོ་མེད་སེམས་ཀྱི་མཛའ་བ་རབ་བརྟན་འགྱུར་བ་མེད་པའི་དོ་རྩེ་མ།

གང་དག་ཉན་མོངས་འདོད་པའི་འདམ་ལས་ཡོངས་སུ་སྒྲོལ་བའི་དྲ་རི་མ།

ཆལ་མཐུན་ཡིད་འོང་གཤེས་འཛུལ་སྟོད་པས་དབང་ཤེས་འཕྲོག་པའི་ཆོས་ཀུན་མ།

འདྲ་བྱལ་འཁོར་བའི་ཆོས་སུ་གྱུ་བ་ཀྱང་མིག་ཅུ་གཏོང་བའི་སེམས་རྒྱུང་མ།



ཤེས་རིག་བརྩུང་ལྷན་སྦྲེལ་མཁས་མཛམ་དབྱངས་ལྟ།  
བདག་གི་མགོན་པའི་འོ་མཚོར་བཞུགས་ཤིག་གྱེ།

སྤྲུལ་ཤེས་བྱའི་རྩལ་ལ་རབ་མཁས་པའི།  
བྱས་ཤིང་མཛད་མེད་འཛོག་མཁན་སྦྲུབ་དཔོན་དང་།  
མ་ཡུམ་སྦྲུབ་བྱའི་དེང་རབས་ཁང་བཟང་ནང་།  
ཤེས་བྱའི་བདུད་རྩིར་རོལ་མཁན་བྱིད་ཚེའི་བྱང་།

ཉི་དུས་སྤྲུལ་ལུས་དབག་བསམ་སྦྱོན་བཟང་ལ།  
སྦྱོན་ངན་བར་ཆད་དུ་གྲོགས་མ་གཡོགས་པར།  
སྤྲུལ་བཞིན་མ་ཡུམ་ལྟ་རིག་སྦྲུབ་གླིང་དུ།  
སྤྲུལ་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་རོལ་བཞིན་ནམ།

ཕན་ནི་འཕགས་ཡུལ་བདེ་ལྷན་ད་ས་རུ།  
ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཆེན་མོའི་སྤྲུང་འོག།  
བཟའ་བཅའ་བདུང་བ་འཆི་མེད་བདུད་རྩིལ།  
རོལ་བཞིན་ཟག་ཕྱང་སྤྲུག་གིས་མ་གཅོས་གནས།

ད་ལྟ་ཕན་ནི་ཤེར་དགའ་སྦྲུབ་གླིང་ཞེས།  
བཀོད་ལེགས་ཁང་བཟང་ལྷན་པའི་དོ་ར་རུ།  
ཚེལ་གསུམ་སྤྲུན་སྤྲུང་བ་མཉམ་གཤིབ་གྱིས།  
རང་རིགས་སྤིང་ཞུ་སྤྲུབ་སྤྲུང་དམ་བཅའ་བདུན།

རིག་གནས་འོ་མཚོས་ཕྱག་པོའི་སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས།  
ན་ཚོད་གསུམ་པའི་བརྒྱུད་ཀྱི་ལོ་ལོས།  
རང་རྒྱུད་ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་ཁྱེད་དོགས་ནས།  
སྒྲོ་ལྟོན་ཚོགས་ལ་ཅིའི་མཁྱེན་འཁྱེད་པར་སྒྲུབ།

མ་འོངས་གངས་སྒྲོངས་གསར་བའི་མདུན་ལམ་ཆེད།  
འདུ་ཤེས་ཟབ་མོ་སྒྲིང་ལ་རབ་བཅེངས་ནས།  
རང་རང་ཡུལ་དུ་འབད་པ་བྱས་གྱུར་ན།  
སྒྲོན་ཐོན་མི་རིགས་རྒྱུ་ཅིས་མི་ཚད།

རེ་ཞིག་སོ་སོར་གྱིས་ཀྱང་མཐའ་མ་ལ།  
འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་བྱིན་རྒྱལ་གྱིས།  
གངས་ཅན་པོད་མིའི་སྒྱུ་བ་ཕྱུལ་ཡོངས་སེལ་ཏེ།  
གཞིས་བྱེས་ལྟོན་འཛོམས་སྒྲུབ་བ་སྒྲུར་བར་སྒྲུབ།

ཅུ་ཅག་བར་དུ་ཡུལ་གྱིས་བསྐྱལ་ན་ཡང་།  
ཉིན་མོར་བྱེད་དང་རྒྱ་སྒྲིལ་མཛའ་མཐུན་བཞིན།  
འགྱུར་བ་མེད་པ་གྲོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ནི།  
གཏིང་མཐའ་མི་མདོན་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱུ་བ་སྒྲུགས།

ལྟོན་བསམ་འོ་མཚོ་དྲངས་མའི་རྒྱ་ཤེལ་ལས།  
དན་གདུང་སྒྲིང་གི་དོས་ལ་གཟུགས་བརྟན་འཆར།

བཅེ་སེམས་ཀྱི་མཚོ་འཕྱར་བའི་སྒོང་ཡངས་ལས།

དགེ་སློབ་ཚོགས་ལ་བདག་གིས་འཕྲིན་འདི་སྤྲིངས།

བསྟོད་ཆེག་བྱང་བའི་མགྱིན་དབྱངས།

བསྟོད་ནམས་སྟོབས་ཀྱས།



དགའ་སྟེའི་དུས་སུ་དགྲའི་མའི་འཛུམ་ཆུང་གི་ཆུན་པོ།

མ་ཐོ་སྟེང་ལ་སྐྱམ་པའི་གངས་སྟོངས་ཀྱི་ཟླ་གཞོན།

མི་འདོད་དུལ་ནག་འཛུལ་མའི་དབྱང་ཤུགས་ཀྱི་ཐོག་མདས།

མཛེས་སྟུག་འོད་ཀྱི་གུར་བྲིམ་སྟུང་ན་གྱིས་གཡོགས་སོང་།

རབ་དཀར་གངས་འི་འགྲིམ་དངས་སྟེང་ཕྱོགས་ན་གཡོ་ཞིང་།

རབ་མཛེས་བྲིམ་གྱི་བྱ་མོ་བདེན་ལམ་ན་འཛོལ།

མ་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་དྲི་གཞོན་ཕྱར་ཕྱར་དུ་འདྲེན་པའི།

དོན་གྱི་སྐྱ་རིངས་བསྐྱུ་པའི་བཙན་བྱོལ་འདི་ངོ་མཚར།

ནོར་འཛིན་སྒྲིག་མའི་མངལ་གྱི་ཁང་བཟང་ན་སྐྱམ་པའི།

ཀུན་ལ་བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱི་མཚོ་ངོགས་ན་འཕྱོལ་པའི།

དམངས་དོན་སྐྱབ་ལ་འཆང་པའི་གངས་ཅན་པའི་སྒྲ་ཚོགས།

འཛུམ་སྤྲིང་གཙུག་ན་འགྱིང་པའི་བཙན་བྱོལ་གྱི་ཐོད་གཞུང་།

ས་འཛིན་ལྷན་པོ་བཞིན་པའི་ཕྱག་གོང་ནས་འཛུལ་པའི།





དེ་མ་དང་བུ་ལ་གསར་སྤྱོད་དར་གྱིས་མཐུད་ལྟོ་བར་མཛེས་བརྒྱན་དེ།

འབྲུག་མང་ཁྲིམ་པའི་ངར་སྐད་སྟོང་གིས་བསིལ་ཆར་ཐེགས་མ་དབྱིངས་ལས་པ།

ནོར་འཛིན་སྤྲིག་མའི་པང་བར་བཞད་པའི་བྲ་ཚོམ་གཡུ་ལའི་བཀྲག་མདངས་བྱས།

མྱིང་གཞན་དགོན་པའི་རི་དྲགས་སྒྲ་མང་འཆེ་མེད་བདེ་བའི་ལ་ལུང་ཉུལ།

བྱ་རིགས་མི་གཅིག་ཁྲིམ་འབྲུག་གྱིས་གཤོག་བྱུང་བརྒྱངས་དེ་མཁའ་རུ་བསྐྱོད།

གངས་མེད་བསྐྱུགས་བཞེད་ཟེའུ་འབྲུག་དོར་བས་གོ་ལ་རྒྱུ་པའི་ཡང་ཅེར་གྲགས།

ཀུན་གྱིས་བཅས་མིན་སྟོན་པ་ཤོར་བའི་བསིལ་སྒྲིངས་ཁ་བ་སྒྲ་ཡི་གྲོང་།

༥ ཤག་ཤག་རུ་པའི་བཞུར་སྒྲ་དྲངས་མོས་ཅི་ཤིང་ཐམས་ཅད་གཉིད་ལས་དྲོགས།

སྒྲ་ཞིང་བཀོད་པའི་ཟེའུ་གསེང་ཁོད་དུ་གཡང་དཀར་ལུག་གི་འབའ་སྒྲས་བྲུབ།

ཕུགས་རྗེ་བྱ་དང་བྱ་མའི་མཛའ་སྒྲ་རི་ལུང་ཐང་གསུམ་གསེབ་ན་སྒྲན།

གངས་ཅན་རྩོམ་པའི་སྤྱིད་དཔལ་ཡོན་བཞེད་གྱིས་མི་ལང་མཆར་ཞིང་སྒྲག།

ཁྲིགས་བཞིར་མཐིང་སྤྲིག་སྒྲ་གུར་ཐེང་བས་པད་ཆལ་ལྟ་བུའི་དོར་བསྐྱོན།

ཨ་ཁུ་འབྲོག་པས་འདོད་རིག་དྲ་མོར་རྒྱག་འབྲན་བྱེད་ཅིང་དགོད་ལ་རྟོས།

ཨ་ཅེ་འབྲོག་མོས་འབྲུ་མར་མེར་པོས་བྲིམ་གྱི་ཡ་ལོག་རི་རབ་བཅིགས།

མཐོ་སྒྲང་འཆོལ་ཡར་རྒྱས་འཕེལ་བས་ཀུན་གྱི་གདོང་ན་སྤྱིད་སྒྲང་སྒྲང་།

དེ་ལས་དམའ་བའི་ཞིང་བ་ནམས་གྱིས་ངལ་ཚལ་ལས་མ་ཆོགས་མེད་འབྲས།

འབྲུ་རིགས་སྒྲ་མའི་སྒྲང་མདངས་འོད་གྱིས་ས་གཞིར་གསེར་གྱི་གོས་གཡོག་སྒྲུབ།

སྒྲ་མང་མདོག་གི་མཛེས་སྒྲུག་སྟེར་བའི་ཞིང་ཆོགས་རེ་རེ་བར་གསེབ་ན།

རིང་པའི་ལན་ཤར་མེ་ཏོག་དགེས་པའི་བྱ་མའི་བཞིན་རས་འཇུག་གིས་ཁིངས།།

གོ་ནས་སྤན་གསུམ་མཛོད་དུ་བསྐྱེལ་ནས་མངར་མོ་བདུད་ཅིའི་ཆང་རིགས་བཅགས།།

འབྲུ་ལྗེ་ཟས་ལ་ལོངས་སུ་སྤྱད་པས་སྤྱུ་ལུས་རིན་ཆེན་སྟོབས་ཅལ་བྱས།།

ཆན་རིག་འཕུལ་གྱི་ཉི་མོ་ལོག་དུ་བདེ་བའི་འཆོ་བ་ནམས་པར་རོལ།།

ཨི་མ་སྤྱིད་ལ་སྟོབ་པའི་ཡུལ་གྱི་བསྟོད་པའི་དབྱངས་སྤན་མཁའ་རུ་འཕྱར།།

པ་མས་བྱིས་པར་སྟད་མེད་བཅེ་བས་གཅེས་ཕྱག་ཟེར་བཞིན་སྟོང་བ་དང་།།

ན་ཆུང་གཞོན་པས་གན་རབས་བཅི་ཞིང་ངག་འཇམ་གྱས་པའི་ཅུལ་གྱིས་ལྟ།།

གཤིས་སྟོལ་བཟང་པོས་བྱི་ཡུལ་མི་ཡིས་སྤྱར་བར་འདོད་པའི་སྟོལ་ས་འགོངས།།

ཤོད་ཁམས་ཞེས་པའི་མིང་ཅམ་ཐོས་པར་ལ་ལའི་འདོད་པ་རང་དུ་གྱུབ།།

ས་གཞིར་གཞལ་མེད་རིན་ཆེན་གསེར་དང་ཟངས་བཅས་འཛད་མེད་གཏེར་མཛོད་དང་།།

ཆེས་རྒྱ་ཡངས་པའི་ལྷ་མཚོ་དཀར་མོ་ཤོད་ལས་གཞན་དུ་མི་འདུག་ཕྱིར།།

མི་རིགས་གཞན་གྱི་འདོད་རྣམ་ཁ་མང་ཆེ་ཆེར་གདེངས་པའི་གནས་སུ་གྱུར།།

འཛོམས་གསུམ་འཛོམས་པའི་པ་ས་ཤོད་ཡུལ་དབྱངས་དྲ་དྲངས་ནས་སྤྱུ་རུ་ལེན།།

གནས་ལྗེ་གཞུང་ལུགས་སྤྱང་བར་བཅོན་པའི་སྟོགས་ར་ནམས་ཀྱི་གདངས་སྤན་ཞིང་།།

ཕྱིན་དུག་ལམ་ལྗེ་གདམས་ངག་གང་དེ་ཟིན་གྱི་མེ་ཏོག་སྤྱད་འདིར་བསྐྱལ།།

ཕྱག་རྗེས་སྤྱབ་ཐབས་བུལ་བའི་མཁས་ཆེན་བསིལ་སྤྱིན་རི་བཞིན་དབྱིངས་སུ་བྱ།།

སྟོབ་བྱ་རྒྱ་སྤར་ཆོགས་ཀྱི་མགྱིན་ལས་སྤན་ཆོག་བསྟོད་པའི་རྒྱབས་སྤང་འཕྱོ།།

ཐོད་ཀྱི་ལ་གདན་ས་འཆི་མེད་ཞིང་གི་གྲུ་འཛིན་གཉིས་པ་འགྱིང་ཞིང་བཞིན།  
 ཀྱི་ལ་བ་ནམ་པ་དགེ་སྤྱོད་གསུང་འཕྲིན་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་ཡིད་དོར་འཛིན།  
 མདོ་བཟུགས་ཆོས་སྒྲུ་འབྲུག་ལྟར་ཕྱིར་བས་སྒྲུ་གྲོའི་ཡིད་དེ་རབ་དུ་བཅུ།  
 གོ་ལའི་སྤྱོད་འདི་ཞི་བ་བརྟན་པའི་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གནས་མཆོག་ཉིད།

ཀ་བཤད་དུས་ཀྱི་རང་མདངས།

སྤྱི་དང་ཐོད་ཀྱི་གནས་བབས་ལས་འཕྲོས།

སྒོ་བཟང་།



ཀ་ཡི་གསོན་དང་ཤ་རུས་གཅིག་པའི་གདོང་དམར་ཆོ།  
 ཁ་ཁར་མ་སྤྱོད་ང་ཚོའི་ཐོད་སྤྱོད་ས་རང་དབང་ཆེད།  
 ག་དུས་ཡིན་ཡང་ཆིག་སྒྲིལ་གྱིས་དང་གྱེ་མ་ཐོད།  
 ང་ཡིས་སྤྱོད་ལ་ཡིད་སྤྱོད་དང་ནི་རེ་བ་བཅུལ།

ཅ་ག་ལ་སོགས་གསར་དུ་གཙུགས་དང་གདོང་མའི་ནགས།  
 ཆ་བྱད་བཟང་པའི་ཆོས་གོས་བསྐྱབས་པའི་གྲུ་བཙུན་དང་།  
 ཇ་མར་ལ་སོགས་དགོས་འདོད་ནོར་གྱི་ལོངས་སྤྱོད་སོགས།  
 ཉ་གང་ཟླ་བའི་དཔལ་ལ་ལུ་བའི་སྤྱི་མའི་ཐོད།

དུ་ལའི་མཆོན་གྱིས་ཆོས་སྤྱིད་འཛིན་མའི་སྤྱི་མ་ཐབས་བརྒྱད་།  
 བ་དག་ལུ་ལ་གྲུར་ཚུལ་མཐུན་ལུགས་ཀྱི་འཁོས་ཀ་འཛིན།  
 ད་ལྟ་ཡིན་དུས་དེ་འདྲ་ཡིན་པ་དོན་གྱིས་དཔེན།



ཉ་ཅང་གནག་པའི་དོན་ཀྱི་དང་པ་འདི་མཐོང་ཆོ།  
 ཨ་ལ་མཚར་གྱིས་ཉིན་དང་མཚན་མོ་མི་འདའ་བར།  
 ཉ་ལས་དགོས་པའི་ཡ་ལན་ནན་པོ་འཕྲོད་པའི་ཆེད།  
 ཨ་རོ་ཚོ་ནྟམས་སེམས་པ་མ་ཞུས་ཡར་ལ་ལོངས།

ཉ་ཅང་ཀྱས་མིན་བསྐྱས་པ་མིན་པའི་ཀ་བཤད་འདི།  
 ཨ་ཀྱང་མཚར་གྱི་ཅིད་མོ་མིན་ཏེ་དོན་གྱིས་ལྷག།  
 ཉ་ཅང་སྙན་པའི་ལྷུ་ལེགས་ཆོག་གི་བློ་བུ་ལ་བས།  
 ཨ་ཅི་གཞན་ཚོ་འཆིག་ཟ་འགྱར་ན་བཟོད་པར་གསོལ།

མོ་འགྱར།

འཇམ་དབྱངས་ཉི་མ།

ཁག་གསུམ

།



གངས་དཀར་འཚོའི་ཐོབ་ཤོར་  
 བྱང་བྱང་བྱུ་གཅིག་ལྟོ་མཐར་བསྐྱིགས་པ་ནས  
 གངས་དཀར་འཚོའི་མིག་བྱང་མཆི་མས་བསྐྱོམས་ཤིང་  
 གངས་དཀར་འཚོའི་སེམས་ཁམས་གདུང་པས་གཅོས་  
 བདག་གིས་ལས་དབང་གི་ཁ་ཡིག་དམ་པོར་བཅིངས་ཏེ་  
 མན་སེམས་དང་བསམ་གཞིགས་བྱེད་བར་རྒྱས་ཀྱང་  
 དེ་མྱོང་གཞིར་གྱུར་པ་ཁྱོད་ཁོ་ན་ཉིད་

གངས་ཀྱི་དཀར་འཕོ

ཐོབ་ཤོར་ཕྱི་པའི་འཛོལ་སྒྲིག་མ།

བྱིས་པ་ཚོའི་འབྱུང་འགྱུར་ན་འཇུག་པའི་བྱམས་བཅེ་མ།

ལོ་ལོ་ན་ཚོའི་འདས་དུས་ན་ཅུ་པའི་ཐུན་སྒྲིག་མ།

ཁྱོད་རང་ཐོབ་ཤོར་གྱིས་བསྐྱུས་པ་ལས་དབང་ལ་བཅིའམ།

བདག་གི་བསམ་གཞིགས་ན་སྐྱུ་པའི་ལས་བརྒྱུད་ས་པོ་དོན་པར་བགྱང་ངམ།

གངས་དཀར་འཕོ

གནས་སྤངས་སྐྱུར་མོ་འདི།

ཁྱོད་ཀྱི་འཕོ་བར་སེམས་པ་ནས།

བསྐྱུ་བྱིད་དང་གཡོ་བཅས་ཀྱང་ཀྱང།

ཨ་མ་ཕྲག་དུ་བཅུར་པའི་ལས་མཁན་ཚོ།

ཁྱོད་ཀྱི་བརྒྱ་ཤ་བཟླགས་པའི་འདྲང་བཅེ་རུ་སེམས་མི་འོས་ཡ།

གངས་དཀར་འཕོ

བརྒྱས་བཅས་ཕྱི་མོ་ཁྱུར་པའི་དོས་པ་ཞིག།

ཀྱང་བཞུད་པའི་སེམས་པ་ཁོ་ནར་འཁྱེང་པའི།

བྱམས་ཐུན་གྱི་སྐྱེད་མ་ཞིག།

ཅུ་དག་གསོན་པོ་ཞིག་གིས་བདེ་ཉེད་སྐྱར་པ་ནས།

སྒྲིགས་སྒྲོམ་དང་འཛིགས་སྐྱུ་གཤེན།

རེ་སྐྱུ་དང་སྐྱིད་སྒྲོམ་གྱིས་སྐྱར།

གངས་དཀར་འཚོ་

ཁྱོད་ཀྱི་གྲོང་ཚོ་ན་མཚུགས་པ་དེ་པའི་བྱི་ལོ་མ་དང་

མཆེ་པ་ནི་པའི་མ་སྐྱེས་ཚེ་གསལ་

ལས་བརྒྱུད་ས་གསལ་པ་སྐྱེས་པའི་སྤྱི་པོ་ཡིན་

དེར་བཞུགས་ཁྱོད་ཀྱིས་དགུ་ཚེ་གསལ་ཀྱི་དབྱེད་ས་ཏྲ་སྐྱོར་བཞུགས་

འཚོ་བ་གསལ་པ་སྐྱེས་པ་དང་། ཁྱུང་ཁྱུང་ཁྱུ་དེ་སྐྱེས་ཡང་འཕུར་འོང་།



ཟང་ཟིང་གི་ཚོ་ཁག་

ཚོ་ཁག་འདིའི་སྐྱོག་གྲུར་ན་བྱུགས་པའི་ཕྱོགས་བྱེད་སྐྱེར་མོ་

བཟེ་ཟེན་པའི་མགོན་པོ་ཚོས་ཏམ་འབྱུང་བྱེད་

ལོ་ངོ་དགུ་ མས་ཟེན་པའི་དཔལ་ལྗོངས་ཚོའི་བྱིས་གཞི་

ཐུབ་ཅོད་ལྷ་བྱའི་བཀོད་པ་རྩལ་མོས་

དམིགས་ཡུལ་སྟོམས་པའི་རི་ལུང་གི་འཇམ་ཤ་གསལ་གསལ་

ཚོ་ཁག་འདིའི་མདུན་ལམ་ན་བཞུགས་པའི་ཀླུ་རྒྱུ་རྒྱུ་མཆོད་

མགོན་པོ་གསལ་པ་ཚོའི་མེས་པ་གསལ་པའི་སྐྱོད་ཆ་བཞུགས་པོ་

ངའི་མི་ལམ་གྱི་ལྷོ་གཞུགས་རྒྱུད་པའི་ཀླུ་རྒྱུ་མཆོད་

ཚོ་ཁག་འདི་དེ་རིང་གི་དཔལ་ལྗོངས་ཚོའི་གནས་ཚུགས་ཡིན་

མེས་པ་ཁོང་གི་ཏྲ་བདུན་བང་གིས་འགྲན་དུས་

དཔལ་ལྗོངས་ཚོ་སྐྱོད་པོ་གཟེམ་ཚེག་

མགོན་པོ་ཚོས་ཚེམ་པོར་བཞུགས་ཚེག་

འོན་ཀྱང་སྐར་ཆེན་ཆེའི་བྱ་འོག་ནས  
མི་ལམ་དེ་ཆག་བྱུང་གིས་འབྲེར་ངེས

ཟང་ཟེང་གི་ཚོ་ཁག་འདི་ན  
མེས་པ་དམར་ཆེན་མངོན་པའི་ཚོ་དཔོན་མེད  
ལག་པ་རིང་པའི་ཚོ་ཁག་གི་མི་སྡེ  
དཔའ་ཚོད་ཆེའི་གཟེ་བུ་དཔེ་གཞི་བས་པའི  
གར་སྒྲགས་འདིའི་འཚོ་སྤྱད་པ

ཚོ་དཔོན་ལགས་    མེས་པ་སྟོན་རོགས  
ཚོ་མི་ལགས་    དུག་རིང་སྐྱུ་རོགས  
ང་ཚོ་གནས་འདི་ནས་ཡུན་རིང་མི་འདུག  
ཁྱོད་ཀྱི་ཚོ་ཁག་གི་མཆན་མོ་འདིར  
ངའི་མི་ལམ་འཛིགས་པོ་མིས་མོང  
ཚོ་དཔོན་ལགས

ཚོ་མི་ལགས

ང་ཐོངས་ཤིག

༡

ངའི་རྐང་མཐེལ་ན་དྲོ་ཁོལ་མི་འདུག  
གོ་མ་པ་ཇི་ལྟར་སྟོས་ཀྱང  
ངའི་རྐང་མཐེལ་ན་དྲོ་ཁོལ་མི་འདུག  
མེ་དྲོད་འཕྱར་པའི་གར་སྒྲགས་ན



ལྷ་ཞིག་གི་འབྱུང་བཞི་འབྱུག་པ་དོ་དང་འད  
 ངས་དེ་ལྷར་བསམ་བཞིན་ བྱོད་ལ  
 བཅེ་བྱི་འབྱུག་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཅེས་ཀྱང་མ་བཞིན  
 བསམ་ཞིག་ ངའི་ཀྱང་མཐེལ་ནས་ཆ་དོ་རྒྱས་དུས  
 ངས་བྱོད་ལ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ཆོག  
 བྱོད་རང་གསུང་དུ་བཞད་པའི་ཆུ་སྐྱེས་མིན་མོད  
 ངའི་སེམས་པའི་གཤོག་ལྷན་མས་དེ་ལྷ་ལོད་ད  
 དེ་ལྷར་འདོད་པས་ ང་ནི་ལུ་གསིང་གཞན་དུ་འཕྱར་མི་འདོད

ངའི་འབྱུང་བཞིན་བྱོད་ལ་འོས་པའི་ལེགས་ཆ་ཅི་ཞིག་སྤོང་པས  
 ངའི་འཛིག་རྟེན་ནས་ང་ལ་ཕན་པའི་བདེ་དོ་གང་ཞིག་ལལ་མོང  
 འདི་ནི་ངས་བྱོད་ལ་བཞིན་པའི་སྤྱི་དག་རེད་ཅེས་ཀྱང་ཆོག  
 གང་ལྷར་བདེ་སྤང་རེ་འབྲིལ་ས་ན་དགོད་སྤྱི་རེ་དང  
 ལྷག་སྤང་རེ་འབར་ས་ན་སྤྱི་དག་རེ་ཆད་མས་གྲུབ་ཕྱིར  
 ལ་མཚན་དང་དོགས་སྤང་མི་དགོས

བྱོད་རང་ ངའི་ཀྱང་མཐེལ་ལ་དོ་ཁོལ་སྤར་པའི་མེ་སྐྱག་ཅིག་ཡིན་ན  
 བྱོད་རང་ ངའི་སྤྱི་གཙུག་གི་ཆ་དོད་སྤར་པའི་བསིལ་རྒྱུང་ཞིག་ཡིན་ན  
 བྱོད་རང་ ངའི་སེམས་ཁོང་གི་ལྷན་པ་འཛོམས་པའི་འོད་མིག་ཅིག་ཡིན་ན  
 ངའི་འཛིག་རྟེན་དུ་ ཡོད་ཆད་མདངས་གྲིས་བཞད་ཆོག

བྱོད་ལ་འཐེན་པའི་སེམས་པ་རྟོགས་མེད

ལྷོགས་པའི་མཚམས་བརྒྱད་ནས་འདུས་འོངས་  
 དཔལ་ཏུ་ཁྱི་ཕྱག་གི་མིག་སྒྲུའི་འོག་ནས་  
 བྱད་མི་སྒྲོང་ཕྱག་གི་ཀི་བསྐྱེའི་སྒྲུ་ཡིས་  
 རི་ཚུ་བྱངས་མེད་ཀྱི་སྒྲུ་ཚུགས་གཏོར་ཀྱང་  
 ས་མེས་ཡང་མེས་ཚོ་བདེན་ཞིང་བརྒྱུངས་ཟེར་—  
 འོན་ཀྱང་ཕྱི་རབས་ཀྱི་འཛོམས་ཀྱི་ཞིག་གིས་  
 སྒྲོང་ལོ་རེ་རེ་མེར་བྱས་པའི་མེས་པ་རེ་རེ་སྐྱེ་བྱུང་པས་།

འཕྲུལ་སྤྱང་།

སྒྲོབས་ལྷན་དོན་།

ཚན་པ་གཉིས།

བྱ་མོ་ཞིག་གི་རྩེ་མིག་གི་ཚོར་སྤྱང་།



བཞུར་ཟེན་པའི་ལོ་ཟླའི་རྒྱབས་བྱེད་གི་བར་ན་

ཁྱོད་ཀྱི་འཛུམ་མདངས་ལས་གྲོལ་བའི་མེ་ཏོག་བྱུ་གཅིག་

འདོད་པའི་སྒྲོན་པ་དང་ལྷན་དུ་ངའི་མེས་པའི་གཤིན་སར་ག་ལེར་བབས་

འདི་ཡང་བཙུང་དུང་གསར་བ་ཞིག་གི་མཚན་བརྗོད་དང་འཚོ་དབུགས་

ཡིན་པར་བསམ།

༡

འདི་སྐུས་ཀྱང་མེད་གསལ་

ཚོར་སྤྱང་འདི

ཁྱོད་ཀྱི་འཇུག་མདངས་ཀྱི་མངར་ཁས་བཟེ་བའི་ཚོར་སྣང་ནོན་པོ་  
 འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཀོང་བུར་འབྱེལ་བའི་མར་ཁུ་སེར་པོ་  
 ཡིད་སེམས་ཀྱི་སྒྲིམ་པས་དལ་བུར་བཏེགས་དེ  
 བདེ་སྣང་བྱོད་མོ་ཞིག་སྒྲེལ་བར་ཡིད་ཆེས་བཅོལ་



ཡིན་ཡང་ ཁ་བ་དང་བྱ་ཡུག་། བྱང་རྒྱུད་དང་དགུན་ཟླ  
 ཁ་དོག་ཡལ་བའི་སྐྱུ་ཐང་ཐིང་གི་འཛིག་དྲིན་འདིའི་བྱ་ག་ཞིག་ནས  
 ཉག་བཏན་གྱི་དོགས་བཞེད་ཐབས་མོ་ཞིག་རུམ་ནས  
 ཁྱོད་ཀྱི་ཉིང་བཅུད་ལས་མཚོད་པའི་སྤྱང་ཅི་མངར་མོ་ཞིག་གི་སྤྱང་ག་ཞི་སྒྲེགས



གང་ལྟར་ བྱི་རོལ་ན་ཆར་བ་ཤག་ཤག་དུ་འཕྱོ  
 ཁ་བའང་ལྷལ་ལྷལ་དུ་སྒྱོད་ རྟོར་ཟླ་བཅུ་གཉིས་བའི་ནམ་ཟེར  
 རི་ཅི་ཁ་བས་མནན་ལ་རི་འདབས་ཆར་བས་སྤངས  
 དའི་སྤྱང་ག་ཞུང་ན་ཡ་མཚར་བའི་རིག་བྱ་ཞིག

བག་ཆགས་དེའི་དབང་གིས།



བྱ་མོ་ཞིག་ལ་ཐུལ་བ།

བག་ཆགས་དེའི་དབང་གིས་ དས་ད་དུང་བཞེད་མེད

དན་སྐྱེ་སྤྱི་མོ་འདྲིའི་འགྱུར་ཁྲག་ན་འབྲིལ་བའི་ཁྱོད་རང  
 བཅེ་སེམས་ཁེངས་བའི་སྐྱེད་ཆལ་ན་འོད་འབྲུག་འབྲུག་གི་འཇའ་ལྷས་བཞིན  
 ཆེས་ཐོག་མའི་སྤྱང་ཆར      མཚོ་སྤྱིང་གི་གས་སྤྱབ་ནས་མ་བཞུར་གོང  
 ཉི་མ་དང་སྐྱེན་དུ་རིང་དུ་བཞུད་པ་ལས་ཡོད་ཆད་དཔེན་ཐང་ཐིང  
 ངའི་འཛིག་དེན      བཅེ་དུང་གི་གཤེན་ས་གཉིས་པོ་ཡང

༡

འདས་ཟིན་པའི་ལོ་མའི་གཤོག་འགྱུར་གྱི་བར་བྲིམ་དུ  
 ངས      དུང་སེམས་སྒྲོན་པའི་འོད་སྐྱེད་གི་རྩོད་ཁོལ་ཁྱོད་ལ་སྐྱེད་འདོད་ཀྱང་  
 ཁྱོད་ཀྱི་བརྒན་བཤེར་གྱིས་སྤངས་པའི་ཆོག་འབྲི་རེ་རེས  
 ང་རང      སའི་གོ་ལའི་ལྗོ་བྱང་གི་མཐའ་སྤྱེ་ལ་བརྒྱངས

༡

བཅེ་དུང་གི་མར་མེ་རྒྱུང་ཁ་ན་འདར་ཤིག་ཤིག  
 ཡིན་ཡང་རེ་སྤྲུགས་ཀྱི་སེམས་པ  
 འདར་སིག་སིག      ད་དུང་དམར་ལམ་ལམ  
 ཀྱང་ཇིན་དུ་འབྲུག་རེམ་དང་གངས་འཛུབ་ཀྱི་སྐྱོང་ན  
 དམར་སྒོག་སྒོག་གི་དུང་སེམས་རྩོད་མོ་སྤྱིམ་པར་བཞུང་ནས  
 མིས་མ་ཆར་བའི་མི་ལམ་མངར་མའི་འོད་སྐྱེད་བསམ་བཞིན  
 བརྗོད་མ་བྱུང་བའི་ཆོར་སྐྱེད་སྐྱེད་མོ་ཞིག་གི་སྤྱལ་ཤུགས་ལ་འགྲོགས་ནས  
 དམར་པོ་ཁྲག་གི་འཕོད་པ་ཁྱོད་ལ་སྐྱེད་འདོད

དམར་པོ་ཁྲག་གི་འཕོད་པ་ཁྱོད་ལ་གླིང་འདོད

དབྱིད་དཔལ་ མེ་ཏོག་ སྒྲན་ངག་།



ཐེ་བོ་མགོན་པོ་བཀྲ་ཤིས།

གནའ་པོའི་ཡར་ཀླང་ལས་མཆེད་པའི

རིགས་རྒྱུད་ཅིག་གི་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་

ཁ་བ་བཞིན་གང་སར་ཐོར་།

ཁ་བའི་མེ་ཏོག་རེ་རེ་

གངས་ལྗང་མེ་ཏོག་ མེར་ཆེན་མེ་ཏོག་ སྒྲུའི་ནེ་ཏོག་

ད་དུང་ སྒྲག་མའི་མེ་ཏོག་དང་སྒྲང་རྒྱན་མེ་ཏོག་

མདོར་ན་ མཐོ་སྒྲང་གི་གང་རྒྱུད་ལ་དབྱེས་པའི་མེ་ཏོག་

གཙང་འགྲམ་གྱི་བརྒྱན་གཤེར་ལ་དབྱེས་པའི་མེ་ཏོག་

ཞེ་མ་ གངས་ལྗང་ས་འདི་མེ་ཏོག་གིས་གང་ཞིང་

མེ་ཏོག་གིས་གངས་ལྗང་ས་ཁྲུབ་

ཞེ་ དབྱིད་དཔལ་ལྡུ་

ཁྱོད་རང་ཏོག་ཙམ་བཞུད་དང་

མེ་ཏོག་འདི་སྒྲར་བཞིན་མཛེས་ཤིང་སྒྲར་བཞིན་སྒྲག་ན་

ངའི་སྒྲིང་དམར་པོའི་ཞིང་ཁམས་འདི་རུ་

ཁྱོད་རང་གདན་འདོན་ལྟུ་ལྟུ་

དུས་དེར་ཁྱོད་རང་

ངའི་མངལ་ཁྲུང་དྲངས་མ་ན་སྒྲུམ་པའི་

སྒྲན་ངག་གི་བྲི་བུ་མ་ཡིན་ནམ་  
 དབྱིད་དཔལ་ མེ་ཏོག་ སྒྲན་ངག་  
 ཡོད་ཚད་སྒྲན་བཞིན་མཛེས་ཤིང་སྒྲན་བཞིན་སྐྱུག་ན  
 དུས་རབས་ཀྱི་ཡང་ཅིར་བསྐྱོད་ཅིང་  
 མཐོ་སྒྲོང་གི་རི་ལུང་ལ་གྱུར་བའི་དབྱངས་ཏེ་ལྷ་མོ་མ་པོ་  
 མ་མེད་པའི་སྒྲན་མོས་བདུས་ཏེ་  
 བྲིད་ཉིད་ཀྱི་མགུལ་རྒྱན་དུ་འདོག་ཡ  
 དབྱིད་དཔལ་ མེ་ཏོག་ སྒྲན་ངག་  
 ཉན་དང་ ལྷ་སྒྲོང་གི་མི་ལམ་ལས་ཐོག་ནི  
 དངོས་ཡོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རིང་མོར་ཕུག་བྱུང་འདྲུ་བཞིན་  
 ཅིང་ཐང་ལ་ཤོག་དང་  
 འདིན་ཡང་ དབྱིད་དཔལ་ མེ་ཏོག་  
 ད་དུང་སྒྲན་ངག་ཀྱང་ཡོད་

འབྲོག་སྐྱུག་མའི་ལས་དབང་།

རིན་ཆེན་སྒྲིད།



(དཀའ་སྐྱུག་གི་སྒྲན་ངག་ལ་འགྲིམ་བཞིན་པའི་བུད་མེད་ཅིག་གི་ཕྱོད་ཚོར་དངོས་)

བསེལ་ལྷན་གྱི་ཁ་བའི་སྐྱུག་སྒྲོང་ཁྲོད་དུ་  
 བྲིད་ཀྱི་སྒྲོབས་པ་བྲི་གཞིན་དང་བསྐྱེད་སྐྱུག་ནས་  
 རྒྱ་མོན་པའི་ལང་ཚོ་ལ་སྐྱུལ་བཞེས་  
 འབྲོག་སྐྱུག་མ་ ཕྱི་བའི་ཁ་དོག་དང་ཆབས་ཅིག་  
 ཀུན་གསལ་གྱི་སྒྲན་ཚོགས་བཞིན་བཀྲམ་པའི་

རོར་ལུག་གི་རྩེ་ས་སུ      བྱིད་ཉིད་རི་སྒྲིང་བཞིན་འདིར་ལ  
 རོ་མི་སྟོམས་པའི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་གྲུ་ཁ་ནས  
 བྱིད་ཀྱི་ལས་དབང་ཡོད་ཚད་སྤྲོད་ནས་གི་མཁའ་དབྱངས་སུ་རྒྱ  
 འཕྲོག་ཕུག་མ། མེ་ཚེ་རློག་གི་སྟོག་པ་ནའ་བཞིན  
 དགོ་དགོ་ཡི་དབྱངས་རྟ་དགྲུང་དུ་འདིགས  
 རི་བཞོན་དང་སྒྲིང་ཆར་གྱི་མནར་གཅོད་འོག་དུ  
 བྱིད་ཀྱི་འཛོལ་གྱི་ལ་ལང་ཚོ་སྤོན      འཕྲོག་ཕུག་མ  
 འདས་ཐོན་པའི་ཡམས་ཚེའི་ཁྲ་ལྷོ་རྒྱ་བྱིད་དུ  
 བྱིད་ཀྱི་ལུས་མེད་ཀྱི་སྤྱིང་སྟོབས་རྟག་དུ་འགྱུར་ལ  
 མཐོ་སྒྲིང་གི་རྩ་ཐང་ན་བྱུང་པའི་རྩོམ་གནས་གི་རྩར་སྒྲིང་མཉམ་དུ  
 བྱིད་ཀྱི་མི་ཚེ་བཞུད་ལ་ཉེ  
 འདི་ལྟར་ཕུགས་བསམ་མང་པོའི་བསམ་བཞིགས་ཀྱི་མཐའ་ན  
 བྱིད་ལ་ཐོབ་པའི་རང་དབང་གི་ལོངས་སྤྱོད་ཅིག་དཔེན་བྱིར  
 ཡོད་ཚད་ནམ་མཁའ་སྟོག་དམར་བཞིན  
 སྒྲིང་ཅིག་དུ་ཡལ་བེན་པས  
 བྱིད་ལ་ཐོབ་པ་ཤོར་གནས་གི་ཕྱི་བཞོན  
 འཕྲོག་ཕུག་མ      སྤྱིང་རྩེ་དཔེན་པའི་རི་བཞོན་གྱིས  
 བྱིད་ཀྱི་ཡོད་ཚད་འཛོམས་པར་རྟུལ་མོད  
 བྱིད་ཉིད་རོ་མོ་སྤྱིང་མའི་གཟི་བུ་དང་འདྲ་བར  
 རྟག་བརྟན་གྱི་སྤྱིང་སྟོབས་ལ་འགྱུར་བ་དཔེན  
 འཕྲོག་ཕུག་མ      བྱིད་ཀྱི་ལས་དབང་སྒྲ་ལས་གྱི་རྒྱ་འཛིན་བཞིན  
 གོ་ལ་རྒྱུམ་པོ་འདིའི་མཐའ་འཁོར་དུ་རྒྱ་བར་གདའ་མོད

ཁྱེད་ལ་ཐོབ་པའི་རང་དབང་གི་བདེ་སྲིད་ཅིག་ཡིན་པ་དཔེན  
 ཡིན་ནའང་ དཔལ་མ་ཞུས་པར་དཀའ་སྟུག་གི་ལམ་ཐོན་ཤུལ་དུ་སྒྲིགས་དགོས  
 ཁྱེད་ནི་གངས་ཅན་གྱི་སྟོན་ཅ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ སྤུ་མཐུད་དུ་ལས་ལ་བཅོན་ཅིག  
 འཕྲོག་སྟུག་མ་.....

## འཕྲིན་ཡིག།

‘ཚོ་བཟང་ནམ་རྒྱལ།



སྤྱིང་སྟུག་མ

ང་ཁྱེད་ལ་དགའ་བས

ངའི་དྲངས་གཙང་གི་སེམས་པ་ཕྱི་དུ་བཏོན་ནས

སྤྱད་མེད་ཀྱི་བཅོམ་བ་མཆོད་ཆང་གི་ཚོལ་གྱིས་བཏེགས་པས

བཞེས་རོགས་གནང

སྤྱིང་སྟུག་མ

ང་ཁྱེད་ལ་དགའ་བས

མཛེལ་འབྲེལ་གྱི་སྤྱིང་གཏམ་ཞིག

དུང་བ་མཆོན་པའི་སྟན་ངག་གིས་སྦྱུང་ཡོད་པས

བསམ་གཞིགས་ཤིག་གནང་རོགས

ཁྱེད་ ངའི་སེམས་ཁྱེད་ཀྱི་ཟབ་སར་འཛུལ་སྟེ

དན་པ་ཕྱི་ཕོ་ཞིག་གི་དན་བྱང་བཞག་པས

ང་ལ་འབྲེལ་བཅོད་དཀའ་བའི་ཆོར་སྤང་ཞིག

ང་ལ་བཅོད་པར་དཀའ་བའི་བཅོམ་དུང་ཞིག



ཉིན་མོ་དང་མཚན་མོ  
 ཟུ་ཚོད་དང་སྐར་ཆ  
 ངའི་སེམས་ཁྲུང་ན་རྒྱལ་སྤྱི་བཞིན་འཕྱོ་ཞིང་  
 ངའི་དོན་ལྟ་སྟོན་དྲུག་ཏུ་ཕྱི་མ་མེར་འབྲིལ་

སྤྱིང་སྤྱུག་མ། ང་འདི་ལྟར་སྤྱུག་པས་  
 སེམས་པ་རྒྱུང་རྒྱུང་ལ་དོག་ཁྲིས་བཞིན་ཆུ  
 བྱོད་ ངའི་འཚོ་དོགས་སྤྱི་བཞིན་ནས་  
 གཏུང་བ་མཉམ་བསྐྱེད་ལ་རོལ་དང་  
 ད་དུང་ ང་དང་བྱིད་ཀྱི་ལང་ཚོ་  
 བདེ་སྐྱེད་དང་བརྟེན་དུང་ཉག་གཅིག་  
 ཨ། སྤྱིང་སྤྱུག་མ།

ཚངས་སྤྱུག་མ།

དཔལ་ལྷན།



ཚངས་སྤྱུག་མ།

ངས་ བྱིད་ཀྱི་བདེན་ལུགས་ཀྱི་ཞལ་རས་མཐོང་བ་  
 ངས་ བྱིད་ཀྱི་མིག་མདངས་དང་འཛུམ་བག་མཐོང་བས་  
 གནས་འདི་ན་ང་ལ་བཤད་འདོད་པའི་སྐད་ཆ་མི་འདུག་  
 མཐོང་འདོད་པའི་ལྟ་མོ་འདི་མེད་

ཚངས་སྤྱུག་མ།

ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་      ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

རོལ་འདོད་གྱི་ལོངས་སྤྱོད་དང་ཉན་འདོད་གྱི་སྒྲ་དབྱངས་དེ་བས་ཀྱང་

འདོ་སྒྲིག་གི་གར་སྐྱུང་སྐྱུར་གྱིས་

ཚངས་ལྷན་མ

ལྷོ་ངག་གི་དབྱེངས་རྟ་ས་མཐའི་གྲུ་ཁ་ནས་བྱངས་

ངའི་ཞེ་འདང་གི་དོག་བྱིས་རི་རབ་ལས་ལྷི་

ངའི་མཁའ་དབྱིངས་ཡོད་ཚད་ཀྱི་མཆོད་རླབས་བཞིན་འཁྲུགས་

ང་ལ་ཟླ་འོད་ལྟ་བུའི་བྱམས་ཀྱིས་གཟིགས་དང

ང་ལ་བདུད་ཅི་ལྟ་བུའི་དངོས་གྲུབ་སྟོན་པ་དང

ཆངས་སྒྲུབ་མ

ང་ལ་ལམ་ཁ་དང་གསང་བ་སྒྲུབ་པའི་སྟོན་དང་

ངས་ཚུལ་འཆོས་གཏོང་འབག་དོར་ནས

ཡོད་ཚད་ལ་འགྲེལ་བཤད་གསལ་བོར་སྒྱུ་

ང་ལ་མཐར་ཐུག་གི་ལམ་ཁ་སྟོན་དང

ངས་དཔྱལ་བའི་སྒོ་བྱང་ལ་བཟོ་བཅས་བྱེད་འདོད

མཚར་སྤྱུག་འོད་སྟོང་འབར་བའི་སྟོན་ཆད་

གྱིས་ད་ལྟའི་ཚབ་བྱེད་མི་རུང་ལ། བ་ཚཱའི་བྱི་དང་འགྲོགས་

པའི་ཁ་སང་གིས་དེ་རིང་གི་སྒྲོམ་པ་ག་ལ་སོང།

ཅེས་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་གྲིས།

ང་དང་ ངའི་སྐྱོན་ངག་གི་ཚོ་ཁག་

མ་སྐས་ གསུང་རབ།



༡- དཀོན་མཆོག་དོན་འགྲུབ་

ངས་ད་ལྟ་བཅའ་སྐྱོང་འབྲི་བཞིན་ཡོད

ལུག་ཇི་གན་པོ་ཞིག་གི་གཏམ་རྒྱུད་རིང་མོས་

ང་ལ་ལས་འགན་ཁྱིད་ཐེག་ཚོད་ཅིག་

གཤམས་འགྲུལ་དབེན་པའི་སྐྱོན་གཤམས་

ང་ལ་སྐྱུས་ལྷག་ཆ་ཐག་ཚོད་ཅིག་

ཡོད་ཚད་བཅའ་སྐྱོང་གི་གཡུལ་ས་ནས་

འཛིག་དྲིན་དེར་བཅོ་བཙུག་བྱེད་འདོད་

ཐམས་ཅད་སྐྱ་ཆང་གི་བཟེ་ཁ་ནས་

མི་ཡུལ་གྱི་ཚུལ་འཚོས་སྤར་འདོད་

ཡིན་ཡང་ སྐྱོན་པ་དེའི་གཤམ་ཆོག་མཐུག་ཏུ་གསུང་བས་

དོན་ལྟར་ བྱང་ཆེན་པོའི་བྱེད་ཅམ་ཡང་མི་མཐོང་

དང་ས་ ཅི་ཞིག་འཚོ་ བྱ་རྒྱུད་།

༢- ཟངས་དཀར་རབས་རྒྱས་

ངས་ནམ་རྒྱུན་བཅོ་དྲུང་གི་རིན་ཐང་འཚོལ་གྱིན་ཡོད

འགྲོ་ ཞེན་ཆགས་ཀྱི་ལུ་བ་དེ་ཁྱུར་ནས་འཚོལ་དུ་འགྲོ་

འགྲོ་ མཐོང་མེས་ཀྱི་མེ་དྲོག་འཐུ་བཞིན་ངོམ་དུ་འགྲོ་

འགྲོ་ ལང་ཚོའི་གསང་བ་རྒྱུ་ཞོར་འབྲུམ་དུ་འགྲོ་

འགྲོ་ རྒྱ་མིག་དང་ས་མོ་དེའི་ཁ་རུ་ རྒྱ་ཐང་འཛོམས་པོ་དེའི་དཀྱིལ་དུ་

འགྲོ་འགྲོག་མོ་རོ་མ་ཞིག་འཆོལ་དུ.....

༡- ཐེ་བྲག་བསྐྱན་པ་ ངས་སྐར་ཡང་སྐྱན་ངག་དེ་བྲིད་ཀྱི་ཡིན་  
པ་དན་བྱུང་

ཀྱུལ་གཅེས་པ་ཞིག་གི་སྤྱིང་སྤྱོད་པ་ཡིན་ནམ།  
དུས་རབས་ཤིག་གི་འཕར་ཆ་ཡིན་  
གཡུ་ལོ་བཀོད་པའི་ཞིང་ལ་དད་ཕྱག་མ་འཆོལ་ཡང་  
ཤར་གངས་པའི་འབྲུག་རུམ་ལ་རྫོད་ཁོལ་སྐར་ཆོག་  
ལ་གི་མི་ཆེན་དཔོན་པོས་བཀའ་འཁྲོལ་མེད་ཀྱང་  
སྤྱིང་སྤྱོད་པ་དེ་དུང་.....

༢- ཕུ་པོ་བཙོན་འགྲུས་ ངས་དེ་རིང་བྲིད་ལ་མ་ཡུལ་སྤྱིང་ཆོག་  
རྩ་ཆུ་དེ་དེ་ལྟར་གང་བ་བྲིད་ཀྱིས་དན་ནམ།  
མེ་དོག་དེ་རི་ལྟར་དམར་བ་ངས་ཀྱང་བཤད་དཀའ་  
ཅིས་ཀྱང་ སྤྱིང་སྤྱོད་པ་དེ་སྤྱིང་སྤྱོད་པ་ལ་མས་ཐེབས་ནས་  
ལྷག་རི་ཨ་བྲེས་ང་ལ་ཁ་ཆེམས་བཞག་ཤུལ་དུ་  
ནམ་དོག་འདྲེ་མོས་པོད་འབངས་དུར་སར་བརྒྱུད་པས་  
ང་དང་ན་མ་ བག་འབྲུམ་དང་ཕམ་ཉེས་ཤིག་ལ་བྱུང་བྱུང་  
ཕུ་པོ་ སྤྱིང་སྤྱོད་པ་དང་སྤྱིང་སྤྱོད་པ་གྱི་ལམ་ནས་དེས་དོན་གྱི་གསེར་མདའ་  
སྤྱིང་སྤྱོད་པ་  
ཆོ་ཁག་ཅིག་གི་སྤྱིང་སྤྱོད་པ་སྤྱིང་སྤྱོད་པ་ལྟར་ལྟར་  
དེ་ལྟར་མིན་ན་ མི་རབས་རྒྱུ་མའི་མདུན་སྤྱིང་སྤྱོད་པ་ལ་ལ་

དོགས་མད་ཀྱི་མར་མེ་ཇི་ལྟར་སྤྲུང་།

༥- འོད་ཟེར་, ངའི་ག་ནི་ ངས་ད་དུང་ ABCD སྤྱང་  
བཞིན་ཡོད

འདི་ལྟར་ རྩེ་མཐའ་ན་སྤྱིད་སྤྱང་མེད་པས་  
འདི་ལྟར་ དག་སེམས་ལ་ཤོད་ཚུགས་ལྟར་  
ཡིན་ཡང་ ངས་མ་འོངས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ལ་མང་གཞི་སྤྱིག་བཞིན་  
འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུ་ལ་སྤྲོམ་ཆོག་ཤོད་དེ་  
ད་དུང་ བྱ་དངོས་ཀྱི་རིགས་འབྱུངས་པའི་རྒྱ་རྒྱན་འཆོལ་དགོས་  
ས་མིག་འདིར་ ཡབ་མེས་ཆོས་སྤྱོད་ཆ་ཤོར་འདུག་  
ང་ སའི་གོ་ལའི་སྤྱང་ནས་ཆན་རིག་གི་ཡང་ཅིར་བསྐྱེག་འདོད

༦- རོ་ཇི་ཆོ་བདུན་ ང་ཡང་གཡུལ་ས་དེ་ནས་ཡུལ་ཕྱིར་

སྤྱི་རིང་བྱ་མོས་ང་ལ་སྤོ་མིག་མ་གཏད་  
ལང་ཆོ་ཡོལ་བའི་གན་མོས་བྱུལ་དུ་བཞག་སོང་།  
ཁ་མཚུ་མང་བའི་བྱ་མོས་ཁ་ཡ་མ་བྱས་  
གཡུལ་ས་དེ་ནས་ང་ཡང་ཐེངས་གཅིག་ཡུལ་ཕྱིར་

ཐེངས་དེར་ང་ལ་དྲན་སྤྱང་མེད

གོ་ཆ་སྒྲུབ་དྲགས་པས  
 བར་ཚོལ་གྱི་རྒྱས་པ་སྟོང་  
 སྤྱང་དམག་གི་དཔྱང་ཁག་མེད་པས  
 ལྷ་སྒྲོར་གྱི་བཟའ་ཁ་སྟོང་པས  
 ངས་རང་གི་འཐབ་རྒྱུ་གྲང་ཤོར་སོང་  
 མི་སྟོན་དཔྱང་སྤྱང་སྤང་མེད་པའི་དཔལ་ཚོད་ཁོར་གྱུག་ཡིན

མ ཤེས་རབ      ངས་པ་ཡུལ་དྲན་གི

མ་ལོས་ཤུལ་བཞག་གི་མར་ལོ་སྤྲུལ་པོ་  
 པ་ལོས་བཟོ་བསྐྱུན་གྱི་གཡང་བྲིས་རྩན་མོ་  
 ར་ལུང་དེ་ན་ཞི་འདགས་སུ་གནས་ཡོད་  
 ཤེས་རབ      ངས་པ་ཡུལ་གྱི་རི་ཆུ་དྲན་གི

ཚ་གྲང་གིས་སྤར་བའི་གནམ་གཤེས་ཀྱིས      ང་ལ  
 བརྒྱས་བཅས་མི་བྱུང་  
 མེད་ཐུག་གིས་བསྐྱུན་པའི་འཚོ་བས      ང་ལ་སྤྱན་སྤང་མི་བཟོ་  
 ཤེས་རབ      ངས་པ་ཡུལ་གྱི་ཤ་མར་དྲན་གི

༩      སྟོབས་ལྡན་ ངས་བྲིད་ལ་ཚོད་གཞི་ཞིག་འབྲེར་ནས་  
 རོང་

ལྷ་པའི་གོ་ལའི་སྒང་ལ་ནི་ཆས་ཀྱི་ཁབ་མོ་ག་གྲོན་དགོས་ན  
 ཉི་མའི་གོ་ལའི་སྒང་ལ་དེ་བས་ཀྱང་ལོས་དགོས  
 ད་དུང་སའི་གོ་ལའི་བཟོ་བཅས་ལ་དམིགས་པ་འཕེན་འདོད་ན  
 རྩ་ལགས་ལྷ་པའི་ནམ་རིག་མེ་ལྷེ་བཞིན་སྒར་དགོས  
 བྱིད་ཀྱི་མིག་མཚན་དུ་ལངས་པའི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཆད  
 བྱིད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ལ་ཁ་སྦྱོན་རྒྱག་མཁན་ཡིན  
 བྱིད་ཀྱི་མཐོང་སྒྲུང་དུ་ཤར་བའི་རྩོགས་སྒྲག་ཡོད་ཆད  
 གདོད་མ་ནས་བརྒྱད་འོངས་པའི་གོ་མས་གཤེས་ཡིན  
 བདེན་པར་ཨེ་འཛིན་ འགྲོག་སྒྲའི་བྱ

༧ བསྐྱེད་ངས་བྱིད་ལ་མཛའ་གཞས་མི་འཐེན

གངས་ཅན་བྱ་མོ་གནས་ལ་འགྲོ་དགོས  
 རིན་ཆེན་པ་མའི་དགོངས་དོན་དེ་ཡིན

སྒྱིད་གས་པའི་གཤེས་ཀ་འདི  
 ལོ་རྒྱུད་ཞིག་གི་སེམས་པ་ཡིན  
 ཁུ་སིམ་པའི་འཆོ་བ་གསར་བ  
 གཞོན་ནུ་གཉིས་ཀྱི་ཞེ་འདང་ཡིན  
 གནས་འགྲོ་བྱ་མོ  
 ངས་བྱིད་ལ་ཁ་གཡང་བཟོད་ཆོག  
 ངས་བྱིད་ལ་སྒྲན་ངག་འབྲི་ཆོག

ངས་བྲིད་ལ་འཕྲིན་པ་ཡང་གཏོང་ཆོག

༡༠་ སྐྱུ་ བྲིད་ཀྱིས་ནག་ཉེས་དེ་ང་ལ་བཀལ་ཡང་མི་ཆོག་པ་མེད

སྤྱ་ལན་ཡོད་པ་ ངས་མི་ཤེས་མོད

གཏམ་རྒྱུད་ཐུང་ཐུང་ཞིག་གིས་བྲིད་ལ་སྤྱན་སྤྱང་བཞེས་ཡོན་ན

སྤང་ཆ་འབྲམས་པོ་ཞིག་གིས་ང་ལ་ཡིད་ཆད་གནང་ཡོད

ཐོག་མར་ སེམས་པ་དམར་པོ་ཞིག་གི་ཆོར་འདུ་ཟབ་མོས

བྲིད་ལ་ཁ་ཡག་དང་དགོད་གཏམ་སྐྱེང་པས

འདང་བཅེ་བཅེས་མ་ཞིག་གི་ཉིན་སྤྱབ་བར་ནས

ང་ལ་སྤྱོད་སྤྱང་དང་དགའ་སྤྱང་སྤྱར་སྤྱོང

དེ་རིང་ བྱེས་འདོད་པའི་མཐའ་མཐུག་གི་བཞི་ཤད་མིན་ཡང

དེ་རིང་ སྐྱེང་མཆམས་འཛོག་པའི་ལུ་ཞིག་གི་མཐུག་བྱང་ཡིན་པས

ཏག་ཏག ངས་བྲིད་ལ་བཤད་ཆོག

༡༡་ འཆི་མེད་ལྷ་སྤྱོན་ ང་ད་དུང་སྤྱོན་པ་དེ་ཡིན

སྤྱོན་པ་དུ་ཆང་གི་དོན་དུ་ཏུས་པ་མིན

སྤྱོན་པ་ངེས་དོན་གྱི་ཆེད་དུ་འབར་བ་ཡིན

སྤྱོན་པ་དང་བྲིད་ ད་དུང་ཅུ་ཁག་རྒྱང་རྒྱང་འདི

འདང་བཅེ་ཞིག་གི་དབྱར་གཞུང་ཡིན

སྤྱོན་པས་སྤྱན་དག་འབྲི་དུས་ སྤྱོན་པས་སྤྱུ་རྒྱང་ལེན་དུས



ལྷོན་པ་ཆང་བཟེ་ཞིག་དང་གཏན་ནས་མི་འད  
 ལྷོན་པའི་རིན་ཐང་དྲོ་བ་ཡིན  
 རྩོད་གྲང་རྒྱ་མེད་པ་མིན་ལ  
 རྩོད་ཆ་རྩོད་མེད་པ་ཡིང་ཡེ་ནས་མིན  
 རྩོད་འདི་དམར་ཐག་ཚད་པའི་སྤྲིང་མཆིན་ཡིན  
 རྩོད་འདི་ལ      འཆི་བ་མེད

༡༡- བྱམས་པ་མཁས་འགྲོ་བ་དང་ལྷོན་པ་མཁས་པ་ཞིན་  
 ཡོད

ན་ནིང      ནམ་ལྷ་རྒྱ་རྒྱུད་ཁོ་ནས་འཆོས་ཏེ  
 ད་ལོ      ནམ་ལྷ་གོས་མེད་དམིགས་མེད་དུ་འདས་ན  
 ངས་ཅིའི་ཕྱིར་སྤྲུག་སྤྲེ་མི་འདོན  
 མང་ལོ་ཡང་འདི་ལྷར་འཆོད་གོས་ན  
 ང་ཚོ་ལ་ཅི་ཞིག་གི་ཡམ་ཉེས་རེག་འོང  
 དེའི་ཕྱིར      གོ་ལ་འདིའི་འཕེལ་ཀ་ལ  
 བསམ་གཞིགས་ཀྱི་སྤང་གཞི་མ་བཏང་ན  
 ང་ཚོ      ཕྱིར་བས་པར་ངོ་ཆོད་གོས་ཀྱི་རིད  
 དོན་ངོ་མ      འདི་ལྷར་བསམ་བཞིན་པ་དེ  
 ང་ཡིན་པ་ལས      བྱིད་གཏན་ནས་མ་ཡིན

༡༡- འཇམ་དབྱངས་བརྩོན་འགྲུས      ང་ལ་དལ་འདུག་བྱེད་

ཁོམ་མེད།

ཨ་མས་ང་ལ་རེ་འདུན་གྱི་ཡིད་ཆེས་མཚོ་བཞིན་བསྐྱེལ་ཡོད།

ཨ་མས་ང་ལ་ཁ་ཆེམས་ཀྱི་སྤྲིང་གཏམ་ཚུ་བཞིན་བཞུར་ཡོད།

མིང་སྤྲིང་ཚོས་རེ་སྐྱུག་གི་མཚོད་མེ་སྒྲོན་དེ

སྐྱུག་བསམ་གྱི་ཁ་གཡང་འཐེན་བཞིན་ཡོད།

འགྲོ་སྤྱིར་རང་ཡུལ་ལ་འགྲོ་

ཤར་གངས་པོའི་འབྲུག་རོམ་གཏོར་ནས་འགྲོ་

༡༤- གྱི་མེད་ ང་དེ་རིང་ཡང་གཉིད་རྒྱ

མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ན་ ན་རྒྱང་མའི་སྒྲིག་ཉམས་ཡོད།

གཏོ་སྐྱུག་གི་སྒྲོམ་གཞི་ལ་ སྒྲེས་དབང་གི་མེ་ཏོག་འབྲུངས།

འགྱུར་ཚྭ་གི་འཛིག་དེན་ལ་ ལས་དབང་གིས་བཞོད་སྒྲིག་བབས།

ཆངས་པའི་བྱ་མོ་གཉིན་དུ་བསྐྱུ

སྐྱ་བྱ་སྒྲོང་ཐུག་མགོན་དུ་འཕོད།

དེར་ལྷར།

དོན་ལྟ་གྱི་མི་ལམ་སྒྲོང་པ་ཡིན་ན།

སང་ཉིན་གྱི་མེམས་པ་འབྲུག་པ་ཡིན་སྟེ།

༡༥- ཆོ་རིང་ ངས་རྩེད་མོ་མི་རྩེ

ང་ལ་དངོས་གནས་རྩེ་ཆོད་མེད།

འདི་ལྟར་གསུམ་ཁོག་དུ་ཆགས་དུས  
 ད་གཞོད་ཚོར་བྱུང  
 ང་འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྤྲང་འོག་ཀུན་ལ་འཇུ་ལ་དགོས  
 ང་དངོས་གནས་ཚན་རིག་པ་བྱེད་འདོད  
 ད་དངོས་གནས་སྒྲུ་ཅལ་པ་བྱེད་འདོད  
 ང་གསོན་པ་ཐེངས་གཅིག་ཡིན་ཡང  
 ང་གི་པ་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཟེན  
 ང་ལ་ རྩ་ཚོད་མེད

༡༦ འཇམ་དབྱངས་ཉི་མ་ ང་མི་ཡུལ་འདིས་ཆེད་

ཏུ་  
 མི་ཡུལ་ན་སྒྲན་ངག་པ་མང་ལ  
 མི་ཡུལ་ན་ལྷག་བསམ་པ་ཉུང  
 སའི་གོ་ལའི་ཡང་ཅེའི་དབྱལ་ཁམས་ལ  
 མི་དམར་འབར་དུས  
 ཉམ་ཐག་འགྲོ་བ་ཚེའི་ཆེད་དུ  
 ལུས་ཀྱང་སྒྲན་ངག་བྱིས་མེད  
 ཡ་གཞིས་ཐག་པས་བཙོམ་སོང  
 ང་ཚོས་སྒྲན་ངག་འབྲི་དགོས ད་ཟླ་ཤ་ལེན་པར  
 ཡ་ཤུལ་སྤོང་པར་ཆགས་ཡོད  
 ང་ཚོས་སྒྲན་ངག་འབྲི་དགོས བསྐྱར་གསོ་བྱེད་པར

༡༧- ངའི་སྐྱོན་ངག་གི་ཁ་སང  
 ང་ ཆོ་ཁག་ཅིག་གིས་རྒྱང་ལུང་གཏོང་དུས  
 ད་དུང་བྲིད་རང་སྐྱོན་ནས་ཡོད  
 ང་འཛིག་ཏེན་དེ་ནས་ཕ་རོལ་དུ་ཉུལ་དུས  
 ད་དུང་བྲིད་ཀྱི་གསང་ཉུལ་བ་ཡིན་པ་འདྲ  
 ཆེས་ཐོག་མའི་དམ་ཆེག་དེ་བྲིད་ཀྱིས་བཞེས་མེད་ན  
 ང་འཛིག་ཏེན་འདི་ནས་སྐྱོན་གྱིས་འགོས་མི་སྲིད  
 ཆེས་མཐའ་མའི་གྲུས་བྲལ་འདི་བྲིད་ཀྱིས་ཕ་བཞག་ན  
 ངས་མི་ཡུལ་ནས་མིག་རྒྱ་གཏོང་མི་དགོས  
 ང་འཛིག་ཏེན་འདི་ནས་སྐྱོན་གྱིས་འགོས་མི་སྲིད  
 ཆེས་མཐའ་མའི་གྲུས་བྲལ་འདི་བྲིད་ཀྱིས་ཕ་བཞག་ན  
 ངས་མི་ཡུལ་ནས་མིག་རྒྱ་གཏོང་མི་དགོས  
 ང་འཛིག་ཏེན་འདི་ནས་སྐྱོན་གྱིས་འགོས་མི་སྲིད  
 ཆེས་མཐའ་མའི་གྲུས་བྲལ་འདི་བྲིད་ཀྱིས་ཕ་བཞག་ན  
 ངས་མི་ཡུལ་ནས་མིག་རྒྱ་གཏོང་མི་དགོས  
 ལན་ཆགས་འདི་དང ནག་ཏེས་འདི  
 མི་ཡུལ་ནས་རྩེད་པའི་འགྲོད་མེམས་ཡིན།

ཨ་ཅེ ངའི་སེམས་གཏོང་གི་སྐར་ཕ་འོད་ཆེན།

དགེ་འདུན་སྒྲོལ་མ།



༧

རྒྱང་རིང་ན་འཆོ་བའི་བྲིད ངའི་དུང་སེམས་ཀྱི་གནས་མཐའ་ན་འཆོར་བའི་

སྐར་མ་འོད་ཆེན། གྲོད་ཀྱིས་ལོ་ངོ་སྤྲོད་པ་གི་གནའ་པོའི་ལྷ་སྤྲུང་མི་ལམ་དུ་སྤྲུམ་ནས་  
 མི་ཆེ་ལ་གོ་མ་པ་ཐོག་མ་བཀོད་དུས། ཨ་ཡའི་མཛོ་རིན་དང་ཨ་མའི་རྩ་རིན་གྱིས་རང་  
 ཉིད་གཞན་གྱིས་འགྲིམ་པའི་སྤྲོད་མོ་བ་ཞིག་དུ་གྱུར་བས། ད་གཞོད་རང་ཉིད་རང་ལ་  
 མི་དབང་བ་ཆོར། གྲོད་ཀྱིས་མིས་མ་ཕྱོད་པའི་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་དེ་རྩ་ཨ་ནེ་སྤྲོད་  
 མོའི་(སྤྲོད་མའི་ཨ་ནེ) ཞེ་སྤང་གི་དུག་རྒྱུད་ས་འོག་ནས་འཕུང་བ་ཞིན་པའི་མིག་རྩུ་ལ་  
 རྩོགས་མཐའ་མེད་ལ། རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེས་གཅེས་སུ་འོས་པའི་དཀར་གཙང་གཏོང་རིས་  
 ལ་གཉེར་མས་བཙན་འཇུག་བྱས་བའང་སྤྲོ་ཆོར། ཡིན་ཡང་། གྲོད་རང་དེ་དག་ལ་  
 འཁང་མེམས་གཏན་ནས་སྤྲིས་མ་ཕྱོད་ལ་སྤྲོད་ཤར་བུ་མོ་ཞིག་གི་ལམ་དབང་དུ་བསམ་  
 བ་ཞིན། རྩོད་མེད་པའི་མི་ཆེའི་འཛོལ་བུ་ཀྱི་གྲོད་ནས་ད་དུང་ལས་དབང་གི་སྒོ་མ་རྩུ་ཁྲོར་  
 བ་དང་ཁྲོར་བ་བྱས་ནས་རྩམ་འཕུང་བྱེད།

ཁ

རྒྱུད་རིང་ན་འཛོལ་བའི་གྲོད་ ངའི་མེམས་འོག་ས་གྱི་བྱང་ཐང་ན་དགོད་པའི་སྐར་  
 མ་འོད་ཆེན། རང་ཉིད་ལ་དབང་པའི་ལག་མཐིམ་ལྷ་ཤུའི་ཞིང་ས་གྲུ་བཞེའི་ནང་རང་  
 ཉིད་ཀྱི་ལང་ཚེ་འོད་སྤྲོད་དེ་ཆེ་སྒྲིག་རྒྱས་བཞིན་པའི་ལྷ་སྤྲུག་རེ་རེའི་སྤྲོད་དུ་འཐིམ་ལ།  
 ལྷ་སྤྲུག་རེ་རེ་ཡི་གངས་ཀ་བགྱངས་ཞོར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཐོར་བའི་བསམས་གཞིགས་  
 རེ་འཕྲུ་བཞིན་དངན་པ་རིང་པོ་ཞིག་གི་གྲོད་རིམ་ནས་“ཞང ཡ་ རེ”ཡི་དབྱངས་དྲ་  
 དག་ནས་ཐལ། ལྷ་མ་རྩེ་འབྱར་ཞིང་མེར་ཁས་བརྒྱན་པའི་ལག་རྩུང་གིས་བརྩི་བའི་རྩམ་  
 པ་མཆིལ་མས་མིད་དུས། ཨ་ནེའི་ཐོག་ལྷར་གློད་པའི་བཀའ་དང་ཁྲོ་གའི་སྒྲོག་ལྷར་སྤྲུར་  
 བའི་ལག་པ་མིག་ལམ་དུ་འཆར་ལ། རྩུབ་པའི་མཚམས་སྤྲིན་ལྷར་དམར་བའི་གྲོད་ཀྱི་  
 མགོ་རས་འོག་ནས་ཆར་བ་ཡང་བསྐྱར་བཏོད་འགོ་བརྩམས་ལ། མིག་རྩུའི་ཐེགས་པ་  
 རེ་རེ་ཞིང་མའི་སྤྲོད་དུ་འབྱེད།

ག



ཀྱིས་སྤྱོད་གཏམ་སྤྱོད་ཕྱོད་པའི་གྲུ་གཤེར་བསྟེགས་ནས་ ཟླ་པའི་བཅིལ་ཟེར་འོག་དྲན་  
གདུང་གི་སྒྲོ་མོང་དང་གིས་ཕྱེས་ནས་ཁྱོད་དང་ཁྱ་གཉིས་ཀྱིས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དུས། མཚན་  
མོ་དེར་ཁྱ་གཉིས་ཀྱིས་མི་ཚེ་ལ་སྒྲིམ་ཚིག་བཀོད་པ་ཡང་དྲན་བྱུང་།

ཁྱོགས་ཚོ་ལགས། ཁྱོད་ཀྱིས་ཚ་གང་མི་སྒྲིམ་པའི་གནས་དེ་ནས་ཉིན་མཚན་  
ལ་དབྱེ་བ་མེད་པར་དཀའ་སྟུག་གི་འབྲེང་ལས་བཞུལ་དེ་དུལ་ཚུའི་ཐེགས་པ་རེ་རེ་ས་ལ་ཐེགས་  
དུས། རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཐེམ་སྐྱས་ངོ་མ་དེ་གའང་ཞིག་ཡིན་པ་གཞི་ནས་ཚོར།

ཁྱོགས་པོ་ལགས། གདུང་དབྱུངས་འབྱུར་པའི་གྲུ་གཤེར་བསམ་གཞིགས་  
ཞིན་མོ་ཞིག་འབྱུར་བ་ཞིན་ཞིན་ཉིག་ཉིག་གི་གོ་མ་ཁ་འདས་མོང་གི་ལོ་ཟླའི་སྟག་རིམ་ཁྱོད་  
དུ་སྟུལ་དུས། ཁྱོད་ཀྱི་བཟེལ་ཁོད་པའི་བཙེ་མེས་ཀྱིས་ངའི་མེས་པོ་དགས་ཀྱི་མར་མེ་  
ལ་གཟི་བྱིན་སྒྲིན་ཉི་ངའི་ཚེ་སྟོག་མོ་འོད་སྤྲང་སྤྲ།

ཁྱོགས་པོ་ལགས། ལོ་ཟླའི་སྤོང་རིམ་བྱི་ཁྱོད་ནས་འབྱུངས་མ་ཕྱོད་པའི་བཙེ་དུང་  
ལ་ཡལ་ག་རྒྱས་ཤིང་ དྲན་གདུང་གིས་ཁྱོད་རང་ལ་གཡལ་བ་མོ་བྱེད་དུས། ངའི་མིག་རྒྱང་  
ལས་བབས་མ་ཕྱོད་པའི་དྲག་ཆར་བབས།

ཁྱོགས་པོ་ལགས། ངའི་འབྲེང་མེས་པོ་དམར་པོ་ཁྱོད་ཚྭ་གས་སུ་སྤྲང་པ་བཞིན་  
འཁོར་ཀྱང་འཛིག་དེན་འདི་ཚེ་མི་སྒྲིམ་པས་སུ་ཞིག་གིས་ཚོར།

## འདྲུམ་རིས་བུལ་པའི་ཟླ་བ།

ཁྱོགས་ཚོ་བདེ་མིང་ལ་བུལ

དབྱུངས་འབྱུངས།

ཕྱི་ཚུལ་གྱི་མཚར་སྟུག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་ཤིང་འོད་དཀར་གྱི་ཕྱོས་བུལ་བྱང་ཁར་  
བརྒྱམས་པའི་བྱི་ཐའི་བུ་མོ། ལས་སྐྱལ་གྱི་དྲིང་སྐྱས་བསྐྱངས་པའི་བཙེ་དུང་གི་ཞུན་  
མ་ལྟག་རྒྱབ་དུ་སྤྲང་ཕྱོད་པའི་གཏན་ཚིགས་མ། སྤྲང་ག་པའི་སྟུག་ཁར་འདྲུམ་དཀར་

འཆར་ཞིང་ཕྱོགས་བཞིའི་མཁའ་ལམ་ན་བཞད་པའི་འོད་ལྷ་འཛུམ། མྱོང་རྟོགས་གྱི་བྱ་  
བཞག་སྒྱུར་མོས་སྒྲན་གཤམ་དང་ནོར་ལུག་འཆོ་བའི་འཛིག་རྟོན་ལ་གྲུས་ཆོག་བཟོད་ནས། རེ་  
ལུགས་གྱི་ཞེན་ཆོར་ནོན་པོས་རམས་མཐུག་གི་ལོ་སྒྲ་གྲུམ་ཞོར་མི་ཡུལ་ལ་སྒྲད་མོར་ཀས།

རྒྱུང་ཡན་ཁྱོད་བསྐྱོད་པའི་གར་སྒྲབས་རེ་རེ་སྒྱུར་ལ་ཁ་བའི་ཆང་མོར་  
དང་སྒྲན་དུ་བཏེགས་ནས་དགའ་ཆལ་འདིར་བཞད། མེ་རྟོག་མདངས་ལ་འབྱུང་བའི་འཛོ་  
སྒྲིག་གི་ལུས་སྒྲིའི་དཔལ་དའི་མིག་རྒྱུང་གི་དྲ་རྒྱུང་ལང་ཆོ་འབར་བས། ལྷག་བསམ  
གྱི་ཟེགས་མ་འཛོར་བའི་དུས་གྱི་མོ་ཉ་ས་རེ་སྒྲོན་དང་སྒྲེལ་བའི་དབྱངས་རྟ་དེ་བྲིད་ཕྱོགས་  
སྒྲ་བསྒྲགས།

འདྲོད་བཅེ་ཡི་མེ་སྒྲག་སྒྲིང་ཁར་ཆད་དེ་འབྲིང་མེམས་གྱི་གཡུ་སྒྲིང་  
འབྱར་མཐོ་བས་འཛིག་རྟོན་ཡིར། ལུ་ཚུགས་གྱི་རྒྱང་ས་ཁྲག་བསྐྱད་མར་ལུད་མྱོང་ལ་  
དུང་སྒྲིང་གི་དབྱིངས་སྒྲ་འཕྱོ་བའི་མཁའ་བསྐྱོད་མ། དན་དབང་ལས་འཛར་བའི་ཁྲག་ཐེགས་  
དོན་མོས་རྟོག་འཆར་གྱི་མཁའ་དབུགས་ཞིམ་པོ་གྲུབ་མྱོང་ལ། སྒྲན་དག་གི་སྒྲར་མ་འོད་  
ཆེན་ཁྲ་ཆེལ་ལེར་མཁའ་མཐར་བཞད་དེ་སྒྲ་རེངས་བུ་མའི་འཛུམ་མདངས་དགྲོགས་འདྲོད་  
མོད། འོན་ཀྱང་བྲིད་གྱིས་སྒྲུ་འཕྱུལ་གྱི་འཁོར་ཐག་རལ་གྲིས་བཅད་དེ་ལུང་རིགས་གྱི་  
བྲག་ཅ་སྒྲོང་དབྱིངས་ལ་སྒྲིང་། ལུ་རྟོག་མགུལ་བར་རྒྱན་ཞིང་བསྐྱང་ཞིམ་དེ་ཡིས་བུགས་  
པའི་བྱ་མོ་ཁྱོད་དང་དང་པོའི་སྒྲན་དག་དམར་པོའི་རི་གྲོང་ཉུལ།

སྒྲོག་གུར་གྱི་མི་ལམ་མས་མར་བསམ་གཞིགས་གྱི་ཁ་བ་བཅེགས་ཞོར་  
སྒྲ་ཞིག་ལ་ཁྲིལ་གཞུང་གི་སྒྲོན་རྒྱ་གསལ། སྒྲོས་བསྐྱངས་གྱི་བཅེ་ཞེན་ལུང་ཁྲུང་དུ་ལུས་  
བར་སྒྲོམ་པའི་རི་སྒྲིང་འབྲུམ་པོ་དང་ལ་ཡིད་ཆད་གྱི་མྱོང་བྱ་སྒྲོད་དོན་ཅི། གཟུགས་བྲེད་  
གྱི་གྲུབ་ཆ་རེ་རེའང་དའི་མི་ལམ་གྱི་གར་སྒྲིག་ན་གསལ་བའི་རེབ་གོང་གི་ཁྲུ་ལོ་རྒྱུང་རྒྱུང་  
། གཤུང་འཕོད་དང་མི་ལམ་རྒྱུང་ནག་དའི་བར་དོན་འཕྱོར་བའི་སྒྲོན་པ་དང་སྒྲིང་རེ་མི་རྒྱུའམ།



སྒྲིང་སྒྲུག་མ།

— ཚན་པ་གཉིས།

དགོན་མཚོ་གཙུག་རིང་།



■ རྒྱན་འཛོམས་ཀྱི་དབང་པ།

སྒྲིང་སྒྲུག་མ།

ཁྱེད་ཀྱི་ཡང་ཚེ་མེ་དྲོག་གི་མཛེས་སྒྲུག་ལྡན་ཞིང་། ཁྱེད་ཀྱི་གསུང་སྒྲུང་ལ་  
ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲུག་ལྡན་ལྡན་པས། ངའི་བརྟེན་སྒྲུག་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་དཔལ་པོ་ཁྱེད་ལ་བཅངས་  
ཏེ། ཡིད་ཆེས་དང་ཕྱགས་བསམ་གྱི་སྒྲུག་ཞེས་སྒྲུག་མོ་ཁྱེད་ལ་འབྲུལ་འདོད།

སྒྲིང་སྒྲུག་མ། ངའི་བརྟེན་སྒྲུག་ཀྱི་མགོན་ཁང་ན། ཁྱེད་རང་རྒྱུད་ཀྱི་  
མགོན་པོ་བཞིན་ནམ་ཡང་སྒྲུ་ཞིང་། སྒྲུག་མཐུན་གྱི་འཛོམས་མོ་བཞིན་ནམ་ཡང་བརྟེན་  
བས། ངས་ཀྱང་ཁྱེད་ལ་བརྟེན་བ་དང་ཡིད་ཆེས་འདྲེས་མའི་སྒྲིང་གཏམ་བཟོད་འདོད།  
སྒྲིང་གཏམ་འདི་དྲི་མེད་ཀྱི་ཁ་བཏགས་བཞིན། ཁྱེད་ལ་འཐེན་འདོད།

སྒྲིང་སྒྲུག་མ། ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲུག་ལྡན་ལོ་ཐུར་ལ་དབྱུངས་པའི་ཁ་སང་། བབ་  
ཆགས་ཀྱི་གོམ་འགྲོས་དལ་གྱིས་བཞག་པའི་དེ་རིང་། ཡང་ན་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་ཟླ་  
དང་། ངའི་བརྟེན་དུང་གི་འཛིན་ཏེན་ན། རིང་ནས་བརྟེན་ཞིང་ནམ་ཡང་སྒྲུ་བའི་སྒྲིང་སྒྲུག་  
མ། ངས་ཆེས་ཞིམ་མངར་ལྡན་ཞིང་ཁ་དྲགས་བཏགས་པའི་བརྟེན་དུང་གི་དོན་ཤུགས་ལ་ཕྱུལ།  
བརྟེན་འཐེན་གྱི་ཡིག་རྒྱུད་ཁྱེད་ལ་བྲིས་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ། སྒྲིང་གཏམ་དོན་མོ་  
ཞིག་དང་སྒྲུག་གཏམ་དཔལ་པོ་ཞིག་གི་དབྱུངས་འབྱེ། ངའི་བརྟེན་བ་དང་སྒྲུག་པ་  
ཡོད་ཚད་ལ་གཏམ་ལན་སྒྲུག་མོ་ཞིག་འདེབས་རོགས། ངས་ཡིན་རིང་སྒྲུག་སྒྲིངས་  
སྒྲུ་ཉར་བའི་བརྟེན་བ་ཉག་གཉིག་མ་བཟང་གི་ཕུ་མོ་ལགས། མི་ལམ་གྱི་མཛེས་མོ་  
....ལྟ།

༡ གྲུག་ཕྱུལ་གྱི་གདུང་པ།

གྲོགས་པོ་ལགས། ཟླ་བའི་བའི་གོ་མ་ཁ་སྟོང་པོ། མཚོ་ཁྲོ་ཤོར་རྒྱལ་མེད་  
སྤང་ཐོང་ས་ལ་བསྐྱར་བ་ནས་བྱ་ཁུ་བྱ་ག་སྟོན་མེད་ལྷ་གཞས་སྟན་མོ། གནས་འདི་ནས་  
སྟོགས་ཤིང་སྟོན་དཀར་པོའི་བང་ཁ་དལ་མོ། མཁའ་འདི་རུ་རྒྱ་དུས། འདས་ཟེན་  
བའི་ལོ་ཟླ་རིང་མོ་ན། ལུ་ཅག་སྟན་འདོམས་ཀྱི་ཉིན་མོ་ཡོད་ལ། གྲུས་བྲལ་གྱི་གདུང་  
བའང་ཡོད། དེ་ནི་གནས་མཚོང་གི་དབྱ་རྩེ་ཐེངས་གསུམ་བུད་དེ། མཁའ་མེད་བའི་  
རྩ་ཐང་ལ་ལན་གསུམ་བུ་སྟེང་སྟེང་། དེ་མེས་པ་འདི་མཚོ་སྟོན་པོའི་རྒྱབ་སྟེང་  
བསྟན་ནས་མཁའ་རུ་འཕྱོ་ཞིང་། ཚུ་མ་རྒྱུ་བཞུར་རྒྱུ་དང་མཉམ་དུ་ཁྱོད་ལ་འཐེན།

གྲོགས་པོ་ལགས། ལུ་ཅག་ཁ་གྲུས་བྲལ་ནས་ད་ལྟའི་བར། ཁ་པར་ཐེངས་གཅིག་  
གི་རྒྱུད་ལམ་ནས། གནས་སྟབས་ཀྱི་བདེ་འཚམས་དང་། ལྷགས་མདུན་པ་མོ་སྟེང་བའམ།  
མན་རྒྱུ་བདེ་སྟབས་གི་འཚོ་བ་དང་། བཅེ་སེམས་ཀྱི་སྟེང་རིང་མོ་བཟོད་ཆར་བས། སེམས་  
པ་མ་སྟོ་གྲོགས་པོ་ལགས། མི་ཚེ་ནི་རྒྱུད་བཞུར་ཀྱི་མཚོན་པོ་བཞིན། རྟེན་གང་ཞིག་  
ལ་དཀྱོག་ནས། ལྷགས་ཁ་གང་ཞིག་ནས་ འཐེན་པའི་གདུང་ཚོད་མེད་ཀྱང་། ད་ལྟའི་  
ཀྱི་བདེ་སྟེང་ཀྱི་འཚོ་བ། ཅི་ཞིག་ཡོངས་སུ་སྟུང་ནས། ལྷགས་བསམ་གྱི་འདུན་མ་གང་  
ལ་བསྐྱར་རྩིས་ཡོད།

གྲོགས་པོ་ལགས། དཔལ་ནམ་ཡང་བཟོད་དཀར་བ་ནི། ཁྱོད་དང་དཔེ་བཅེ་བ་  
ཡོད་ཆད། ལོ་ཟླའི་གོ་མ་སྟབས་ཀྱིས་བཅད་ཟེན་པ་དེ་ཡིན་ལ། ད་དུང་དཔེ་སྟེང་འདོད་  
པོ་ནི་མ་ཤིག་སོན་བྲལ་མི་བྱ་བའི་སྟོན་ཆོག་དང་། ཤི་རུང་ཁ་བྲལ་བའི་ཁྱོད་ཀྱི་དཔེ་བཅེ་  
དེ་དག་ ཡོད་མཐུན་མ། ཁྱོད་ལ། མཚོ་སྟོན་པོ་འདྲ་བའི་དཔེ་སྟེང་གཡོད་ན། ད་ལ་ན་  
གསེར་མིག་ལྟ་བུའི་སྟོན་པོ་ཡོད། དཔལ་ནམ་ཡང་། ཁྱོད་ལ་བཅེ་འཕྲིན་གྱི་ལོ་ན་གཏོང་  
འདོད་ལ། ཁྱོས་ཀྱང་ད་ལ་བཅེ་སེམས་ཀྱི་འཕྲིན་ལན་བཟོད་རྒྱ་དུ་ཅང་གཡུ།

## གཤམ་ཚེག

༡

ཐོབ་འདོད་ཡིད་ཀྱི་ནོར་བུ་རེ་སྐྱབ་བགྱང་བུའི་གསེབ་ནས་ལུས།  
 མི་འདོད་སྐྱུ་མའི་དག་སྟོད་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་སྐད་ལ་སྟེབས།  
 འོན་ཀྱང་སྐམ་ཚུགས་གོམ་བུལ་གྱངས་མེད་དཔའ་ཤོ་གཡུལ་ས་ན།  
 རེ་བའི་མིག་བྱང་ཀེམ་ཀེམ་བྱང་རིང་ཡུལ་དུ་སྐྱོས་ནས་འདུག།

༢

དཀྱིལ་ཆེ་འཆར་ཡན་ཟབ་མོས་རྒྱས་མེད་རྒྱལ་ཤེའི་འབངས་ལ་ཞུགས།  
 འབྲུབ་དཀའི་སྟོང་མེས་ཕ་མོས་ལོ་སྟོའི་གྱངས་ཀ་བཅོས་ནས་འདས།  
 མཐོང་མན་མིག་ན་སྒྲན་པས་ཐོབ་དང་གོ་ས་གང་ཡང་དཔེན།  
 འོན་ཀྱང་ཉམས་མེད་འབད་པའི་དཔའ་ཤོ་འདི་དག་སྐྱུ་ཡིས་མཐོང་།

༣

སྟིང་པའི་སྟིང་ཀྱི་གར་སྟེགས་འབུལ་མེད་སྟོད་པའི་སྟོས་གར་བ།  
 རང་སྟིང་འཁྱོག་མེད་འཛིན་པའི་རྒྱས་མེད་ཡུལ་གྱི་སྟོམ་ཆེན་པ།  
 བདེ་པའི་འོངས་སྟོད་སྟོང་པའི་འཛམ་གྱིང་ནང་གི་སྟོང་མོ་བ།  
 བདེན་པའི་གཡུལ་སྟོ་བདུང་པའི་མི་ཡུལ་བུ་མོ་གྲོང་ཁྱར་མ།

༤

དམངས་ཀྱི་རང་དབང་ཉི་མའི་ཟེར་ལ་ཞེན།  
 གཞུང་གི་ལས་ཆེགས་སྟིང་ལུག་དག་ཡིས་བྲིས།  
 བྲིས་ཀྱི་གཟེབ་མིག་པལ་ཐིག་ལས་ཀྱང་སྟོད།  
 ལ་ཐོག་མཇའ་མོས་བསྐྱས་པའི་ཁམས་དེ་གང་།

༥

ཕྱི་ནང་འབངས་ཀྱི་མགོ་བོ་བཙན་གྱིས་གཙུག་།  
 ཁྱིམ་ས་ཀྱི་བྱེད་པ་གཤིན་ཇིའི་གྲོང་ལ་སྒྲེག་།  
 རྒྱུ་སྒྲེ་སྒྲེན་པོས་སྒྲོག་གི་འཕྲུལ་ལ་ལྟ་།  
 སྒྲུལ་ནག་ཁྱོས་པའི་མལ་ཚང་གནས་དྲེམོད་།

༦

བུམས་ལྷན་མ་མའི་རེ་བ་དོང་ལ་བདབས་།  
 གཞན་འཕྱོར་ལྷན་ཆོགས་ཞགས་པས་དམ་དུ་བཀྱིགས་།  
 རང་མགོའི་ལྟ་རི་བྱགས་ཀྱིས་བྱེན་དུ་འདེགས་།  
 སྒྲིལ་ལད་འཁྲབ་པའི་སྒྲོས་གར་བུ་མོ་གང་།  
 ཚོམ་སྒྲིག་པ་ས།

ལས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་མ་ལུལ་ཉེ་དུ་ཀྱུན་།  
 བཞག་སྒྲེ་རྒྱང་རིང་ལུལ་དུ་འོངས་ན་ཡང་།  
 རྒྱས་མེད་ལུལ་ནས་དོན་མེད་མཛའ་གཤིས་སོགས་།  
 བསྐྱུས་ཉེ་ནམ་གཡིང་བྱེད་པ་སྒྲོན་པ་ཡིན་།  
 འོངས་དོན་ཐོས་བསམ་ལས་ལ་སྒྲིམས་ཤིག་ཅང་།  
 བྱང་ཐང་བསྐྱུས་པའི་སྒྲོན་མེ་ནས།

མཐུག་མཐའི་སློབ་ཐུན་གཅིག་གི་ཕྱན་བཤད།

སོག་ཆ་སློབ་ཤེ།



• མེད་གཞི།

ཚུམ་རིག་བཅུམས་ཚེས་ལ་དཔྱད་བཅོམ་བྱེད་པའི་སྐྱེ་ཆུང་གི་མཚོན་སྐད་ས་སྐྱེ་ཆོག་གས་  
 ཐུན་པའི་བཅུམས་ཚེས་གང་མཐུ་ཞིག་གི་མཛེས་ཚེས་ཀྱི་མྱོང་སློབ་ས་མེད་པའི་སློག་མཁན་  
 དག་གི་བསམ་པའི་རེ་འདུན་སློང་བྱེད་དང་། སྐྱེ་ཆོག་གས་ཀྱིས་བཅུམས་ཚེས་དེ་དག་ཅིས་  
 མེད་སྐད་ས་འཛིན་མི་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ལོ་སྟེ། ཚུམ་རིག་བཅུམས་ཚེས་ལ་དཔྱད་  
 བཅོམ་བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་ཚུམ་རིག་ལ་མཐའ་གཅིག་དུ་ངེས་གཏན་གྱི་འབྲེལ་བཤད་ཡོད་པ་  
 བཞུན་མེད། གང་ལེགས་ཞེ་ན་ཚུམ་རིག་སྐྱེ་ཆུང་གི་རིག་ས་མཐའ་དག་སྐྱེ་ཤོ་གོ་དོག་ས་  
 རབ་འབྱེད་ཐག་སྐྱེ་མཐའ་ཤོ་ཞིག་གི་ཁམས་དང་མོས་པར་བཞུན་དགོས་པ་ནང་བཞིན། འབྲེལ་  
 བཤད་ཀྱང་གང་ཟག་སོ་སོའི་ཁམས་དང་སྐྱེ་ཆུང་མྱོང་སློབ་ས་ལ་མཐུན་པ་རེ་ཡོད། དེའི་  
 སྐབས་ཀྱིས་དུབ་ཕྱོགས་དོག་མེད་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་སྐྱེ་ཆུང་ཅིས་པའང་སློག་མཁན་  
 སོ་སོའི་གོ་དོག་ས་མྱོང་གསུམ་ལ་འཆོམས་པའི་བསམ་སྒྲུའི་ཉིང་བཅུད་རེ་བཅུམས་ཚེས་  
 དེ་ལས་བཅེད་དགོས་པར་བཅོམ་དེ། དེ་ལྟ་བུའི་བསམ་སྒྲུ་ངེས་ཅན་དང་ཐུན་པར་བྱེད་སྐྱེ་  
 ཚུམ་མཁན་གྱི་ཕྱག་ལ་ལྷུང་བའི་འོས་འགན་ཡང་རེད་དོ། དེར་ཚུམ་རིག་སྐྱེ་ཆུང་གི་ལུས་  
 བྱེ་བྲག་པ་སྐྱུང་གཏམ་གང་ཡང་རུང་བར་དཔྱད་བཅོམ་བྱེད་སྐབས་ངེས་པར་དུ་ཆང་དགོས་  
 པའི་ཆ་ཁྱེད་ཀྱི་བཅོམ་བྱེད་དང་བསམ་སྒྲུ་གསལ་འདོན་བྱེད་ཀྱིན། སྐྱེ་ཆུང་ཀྱང་ཆོས་གཙོ་  
 བོར་གྱུར་བ་ནམས་ངོས་འཛིན་གྱིས་ཚུམ་པ་པོས་སྐྱེ་ཆུང་མཚོན་སྐད་ས་ཀྱི་ཕྱ་རྒྱས་པར་  
 མཐའ་དཔྱད་ཞིབ་འཕུག་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་ཚུམ་རིག་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མཐའ་དཔྱད་  
 རིན་ཐང་འཛིན་ཚུལ་ལག་ལེན་དུ་བཞུར་ན་ཚུམ་མཁན་གྱི་བཅུམས་ཚེས་ཀྱིས་སྐྱེ་ཆོག་ས་  
 ཀྱི་ཚུར་སྐད་རང་བཞིན་དེ་ལྟར་མཚོན་པའི་བཅུམས་ཚེས་ཀྱི་རིག་ས་པའི་རྒྱས་མཐུད་དང་། སྐྱེ་  
 ཆོག་ས་ཀྱི་གནས་བབས་གང་རུང་ལ་ཚུམ་པ་པོས་བསམ་སྒྲུའི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་

འབྲེལ་བཤད་དཔྱད་བཞིན་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱང་རིས་འདྲོངས་གསལ་ཏོགས་ཐུབ་པོ།

༡ སྤྱང་ཐུང་འདིའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུ་རྫོངས་རག་བཤད།

དུས་རབས་བཙོབ་རྒྱུ་པ་དང་བཅུ་དགུ་པའི་སྔོན་སྤྱང་དུ་རྟེ་ཁྱི་ལྷོ་རྩ་ཁྱིས་ཟེར་འཕྱགས་པས་གཙོ་བྱས་པའི་རྒྱུ་ཕྱོགས་སྟོབས་ཆེན་རྒྱལ་ཁབ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མངའ་ཐང་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ་ཉམས་དང་། མི་རིགས་ཆེན་པོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་པ་མཁའ་གསལ་འཛིན་གྱིས་འགོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྤྱག་དང་ལས་དབང་ལ་བསམ་གཞིགས་མི་བྱེད་པར། ཁོ་ཆོའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་གཞི་མ་རྒྱུད་དག་ལ་ཉམས་ཤེད་ཆེན་པོས་བཙན་འཛུལ་དང་གཉའ་གནོན་བྱས་སྟབས། ཡུན་གྱིས་ནད་ཡམས་རྩ་བུའི་འདྲེལ་འཛིན་སྤངས་དེ་བྱུང་བྱེད་ཆེར་སོང་ནས་ཡོ་རོབ་གཙོ་བྱས་པའི་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཆང་མ་གཅིག་ཟ་གཅིག་འཆར་བྱས་ཏེ། མཐའ་མཐུག་གཏུག་རྒྱུ་ཆེ་བའི་འཛམ་གླིང་འབྲུག་ཆེན་གཉིས་པ་བསྐྱངས་པའི་མའི་རིགས་ལ་འདོད་བརྩམས་ཀྱི་སྒྲོ་ནད་ཐེངས་ཤིག་ཡོག་པ་ཡིན། དུས་སྟབས་དེ་ནི་གཉའ་གནོན་ལྱོད་བཞིན་པ་དང་མི་མེར་སྤེལ་བའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་འོག་དུ་རྒྱུད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་དབང་ཐོབ་ཐང་ཚོད་ལེན་བྱེད་བཞིན་པའི་དུས་རབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་སྟབས། རྩ་རན་སི་བ་ཨར་རྩིན་སྤྱི་ཏེ་འང་བཙན་འཛུལ་དང་གཉའ་གནོན་ལྱོད་བཞིན་པའི་རྩ་རན་སི་བ་ཨར་སི་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱོད་དུ་མཆར་ལོངས་བྱུང་བ་མ་ཟད། ཁོའི་ཕ་མས་ཡང་མས་ཀྱི་རིང་ནས་བསྐྱུན་ཀྱང་གསོག་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱད་ཡིག་རིག་གཞུང་བཅས་ལ་འང་ཉམས་སྒྲིལ་དང་གཏོར་བཙོན་ལ་ང་བ་ཐེབས་པར། ཁོང་གི་མིག་གིས་བརྟུབར་མི་རྩས་ཤིང་སེམས་ཀྱིས་བཟོད་སྒྲུགས་མ་ཐུབ་པར་བརྟེན། བཙན་དབང་གི་ལུགས་སྒྲོག་པ་མའི་ཕྱིག་ལས་དཔལ་ངར་དང་སྟོབས་པ་ཆེ་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་སྤེལ་སྒྲོང་རང་བཞིན་དང་མི་རིགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་པ་སྒྲོག་སྤེལ་བྱེད་པའི་བརྩམས་ཆོས་འདི་བྱིས་པ་ལགས།

༢ བསམ་སྒྲོའི་རང་བཞིན་རགས་བཤད།

ཚུམ་འདིའི་བརྗོད་བྱ་དོན་གྱི་ཆ་ནས་མགོ་མཐུག་པར་གསུང་བཤད་ལ་  
གཞིགས་ཀྱང་མི་རིགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྒྲ་བ་གཙོ་བོར་བརྗོད་པ་བརྒྱད། གཞུང་གཞོན་  
ཚྱུང་བཞིན་པའི་རྩ་རན་མིའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཀྱལ་ཞེན་དང་། རང་གི་རིག་གཞུང་ལ་བརྩུང་  
བའི་བཙེ་དྲུང་། ལྷག་པར་དུ་དགེ་ཆེན་ཏན་མེར་གྱིས་རིག་གཞུང་དང་མི་རིགས་བཅས་  
ལ་བཅིངས་པའི་ལར་ཞེན་གྱི་སྤྱི་ཚོལ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་བརྗོད་བསྐྱེད་ཀྱི་ཀྱལ་ལ་འདས་  
མོད། འོན་ཀྱང་། སྤྱི་ཚོལ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་དང་མཉམ་པོར་སྤྱི་ཚོགས་ཁོང་གི་ཀྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་  
བར་ལ་བྱུང་བའི་ཚད་ཚྭ་གཞུང་བཅན་འཇུག་གི་ནམ་པ་འབྱོལ་དུ་མ་འོངས་འབྱུང་འབྱུར་  
སྤྱི་ཚོལ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་ཀྱི་སྤྱི་ཚོལ་ནས་། འཛམ་གླིང་གི་མི་རིགས་ཉམ་ཚུང་རྣམས་མེད་དག་ལ་བཅན་  
འཇུག་བྱེད་མཁན་དང་མི་མེར་སྤྱི་ཚོལ་པའི་རིང་ལུགས་པར་འཐབ་ཚད་ཀྱི་ལ་ལན་སྤྱོད་སྤངས་  
ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཁྱད་འཕགས་ཅན་ཞིག་ཀྱང་དེ་སྤྱོད་གོས་ལ་འདོན་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཀྱལ་  
ཁབ་ཕན་ཚུན་གྱི་སྤྱི་དབང་འཕྲོག་ཚད་བྱེད་པ་ནི་མི་རིགས་དང་མི་རིགས་བར་འཁོན་འཛིན་  
རིང་ལུགས་ཀྱི་སྒྲ་བ་ལྷགས་ཅན་སྤྱོད་བྱེད་དང་། དེ་ལས་མི་རིགས་ཀྱི་ཁོང་དབང་དང་འཚོ་  
སྤྱོད་ལ་གནོད་ཚབ་ཆེ་བའི་དཔག་འབྲུག་བཅན་འཇུག་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་དེ་འཛམ་གསུ་  
གཞོར་བརྒྱུག་ཚབ་ཆེན་བཟོ་བཞིན་པ་བརྒྱན་ཅིང་། དཔག་འཕགས་བསལ་གྱིས་སྤྱི་ཚོལ་འདིའི་  
ཁོང་དུ་དགེ་ཆེན་ཏན་མེར་དང་བྱ་ཚུང་མ་ལང་མི་བཟོས་པོ་རྣམས་བཅས་མ་རན་མིའི་མི་  
དཔངས་ཁོང་གི་མི་སྒྲིབ་སྤྱི་ཚོལ་པ་དང་ཕལ་བ་འདི་སྤྱི་ཚོལ་བརྒྱན་དང་། སྤྱི་ཚོལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་མི་སྒྲིབ་སྤྱི་ཚོལ་པ་ལས་  
ཀྱི་འགྲུལ་སྤྱོད་ནམ་པ་བཞེངས་བསྐྱེད་བྱས་པ་བརྒྱད། དེས་པ་དོན་གྱིས་རྩ་རན་མིའི་མི་  
རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོལ་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་ཏེ། “ཀྱལ་ཁབ་ཕྱང་ནས་བྱན་  
དུ་བྱུར་བའི་མི་དཔངས་ལ་མཚོན་ན། རང་གི་སྤྱོད་ཡིག་ལ་སྤྱི་ཚོལ་བཅོན་པར་བྱས་ན་  
ནི། བཅོན་ཁང་ལྷེ་མིག་ལག་དུ་འཕྱོར་བ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན་”ཞེས་པ་དེས་སྤྱི་ཚོལ་སྤྱོད་  
མི་རིགས་ཀྱིས་འཐབ་ཚད་བྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་དེས་ཆ་གསལ་པོ་ཞིག་འབྱོངས་ཏེ། ཁོ་ཚོས་  
མཐར་ཐུག་གི་འཐབ་ཚད་བྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་ནི་རང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཡིག་རིག་གཞུང་བཅས་

གྱི་ལག་ཆ་བྱེད་བཞིན་པས་མ་གྲོ་དང་ཡུན་བརྟན་གྱི་འཐབ་ཚོད་ལས་དག་པོ་ཡམ་པར་སྒྲུབ་ནས་རིང་ཉིད་ཉིན་ཁུད་དང་བཅས་དབང་ལས་སྒྲོབ་འདོད་ཀྱི་སེམས་གཏིང་གི་འཕོད་སྒྲུབ་མཆོན་འདུག་གོ།

༡ སྒྲུང་ཐུང་འདིའི་སྒྲུ་ཅལ་བྱུང་ཆོས་སམ་མཆོན་ཐབས།

སྒྲིབ་བརྩམས་སྒྲུང་འབྲི་བ་ལ་ཡིད་འགྱུར་དོན་བྱུང་གཉིས་ཀྱི་ཁོངས་སྒྲུ་མ་འདུས་པ་ཞིག་མེད་ལ། དེ་གཉིས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རག་རིམ་གྱིས་བྱིས་ན་དབྱེ་བ་ཆེན་པོ་གསུམ་ཡོད་དེ། ༡ བྱུང་རིམ་གཙོ་བོ་བཟུང་དང་། ༢ མི་སྒྲིབ་གཤིས་ཀ་བཞེངས་བསྒྲུན་གཙོ་འདོན། ༣ སེམས་ཁམས་མཆོན་པར་གཙོ་འདོན་བཅས་ཡོད་ལ། སྒྲུང་ཐུང་འདིའང་བྱུང་རིམ་གྱི་བྱུང་ཆོས་གཙོ་བོ་འདོན་གྱིས་བྱིས་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། སྒྲུང་འདིའི་བྱུང་རིམ་ལ་བྱུང་རིམ་ངོས་ཀྱང་གིས་གྲོག་མཐུན་གྱི་བསམ་བློར་སྒྲུལ་ཤུགས་ཐེབས་པའི་ཀྱུ་ཀྱུའི་འཕྲུལ་འདྲིངས་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མི་ལྟན་མོད། བརྩམས་ཆོས་རེ་སྤྱིང་གི་རིན་ཐང་ངེས་ཅན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ངེས་པར་དུ་འཕྲུལ་འདྲིངས་ལྟན་པའི་བྱུང་རིམ་ཞིག་མི་དགོས་པར་འཇུག། ཚྭ་འདིར་ཡང་བརྩམས་ཆོས་ཀྱི་རེ་སྤྱིང་རིན་ཐང་བྱུང་རིམ་ཁོ་ནའི་སྒྲུང་དུ་དེ་ཅུ་མེད་ཀྱང་། བྱུང་རིམ་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་གོ་རིམ་ཐད་ཀར་ཆེག་ཀྱང་ཁོ་ནར་མ་བྱིས་པར་ཡང་ན་དགོས་པ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པར་སེམས་སོ། དེ་ལྟར་སྒྲུང་ཚྭ་འདི་དོན་བཟོད་ཚྭ་རིག་གི་ནུས་པ་གཙོ་བོ་བཞག་གིས་བྱིས་སྟབས། བྱུང་རིམ་གཙོ་འདོན་དང་རིམ་གྱིས་མི་སྒྲིབ་གཤིས་ཀ་དང་སེམས་ཁམས་ཞིབ་འབྲི་སྟགས་བྱས་པར་དོན་བཟོད་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་དང་ཡོངས་སྒྲུ་མ་བྱུན་ལ། མཆོམས་ལན་རེར། ཡིད་འགྱུར་གྱི་ཤན་ཤུགས་ཀྱང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་པར་མངོན། “དེ་ཡང་ཚྭ་རིག་སྒྲུ་ཅལ་གྱི་རིགས་སྒྲུར་བ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཅི་ཞིག་མཆོན་པ་དེ་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པར་ཇི་ལྟར་མཆོན་ཀྱུ་དེ་གལ་ཆེན་ཡིན་”ཞེས་པ་ལྟར། སྒྲུང་འདིས་ཀྱང་ཚྭ་གཞུང་སྒྲུ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གསུངས་བཞིན་པའི་མི་སྒྲིབ་གཤིས་ཀའི་འཕེལ་རིམ་འབྲི་བཞེངས་བྱེད་པའི་ཚྭ་མཐུན་གྱི་འགན་འཁུའི་དང་



དོད་ཤུགས་ཆེར་བྱས་འདུག་ཟེ། རྩེན་མིའི་སྐད་ཡིག་གི་མཐུག་མཐའི་སློབ་མཉམ་གཅིག་  
 ཡོད་ཟུག་པ་བྱ་ཆུང་སྟོང་ལང་ཁྱིམ་ཤེས་འབྲེལ། ནམ་རྒྱུན་སློབ་བྱེད་ཀྱིས་ལོ་ལོ་བཟག་ཡངས་  
 ལ་དགའ་བའི་བྱ་ཆུང་དེར་ད་ལྟ་སྟེན་ཆད་ཅིང་འཛོམས་བསྐྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ལ་ཡངས་སེམས་  
 དང་། རྟོངས་འགྲོད་དག་པོ་སྒྲིམ་ཤིང་། “སྟེན་ཆད་མཐོང་ན་ཆོག་པ་བཞེད་ཁོང་ཁྱོད་  
 ལངས་བྱེད་ཀྱི་རྩེན་མིའི་སྐད་ཡིག་གི་དཔེ་དེབ་དག། ད་ལྟ་ལག་ནས་འབྲེལ་བར་མི་ཤོད་  
 པའི་ཞེ་མམ་སྟོན་གྲོགས་པོ་ཞིག་ཏུ་ཆོག་པ་འདུག་”སོགས་གཅིག་འཕྲོར་གཅིག་མཐུད་ཀྱི་གཤིས་  
 ཀྱི་འཕྲེལ་རིམ་དེ་དག་གིས་བརྩམས་ཆོས་དེ་ལ་རོ་དང་བྱོ་བ་སྒྲུབ་ཏུ་ལྷན་པར་བྱས་ཡོད་  
 པ་གཏོན་མི་ཟ། ཡིན་ནའང་། ཁོའི་གཤིས་ཀྱི་འཕྲེལ་རིམ་གྱི་རམ་འདེགས་དང་སྟོང་  
 ནས་སེམས་ཁམས་ཞིབ་འབྲི་ཆུང་བྱས་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་སེམས་ཁམས་ཞིབ་འབྲི་བྱས་  
 པ་དེ་ཙམ་གྱི་མྱོང་དེས་ཤིག་མ་རེད། འོན་ཀྱང་འོ་སྤྱང་གཏམ་འདིར་སྟེན་གྱི་ཆ་ཅིག་ལྷན་  
 པ་དང་ལྷན་དུ་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆའང་མཆིས་ཏེ། ཆ་བཞག་ན་ དགོ་གན་ཏན་མེར་གྱི་ཕྱི་  
 ནས་འགྱུར་དང་དག་གི་སྒྲ་བཞིན། གཞན་“སྐབས་འགར་བུང་པ་གསེར་གྱི་གཤོག་འདབ་  
 ཙན་རེ་བྱང་སློབ་ཁང་དུ་འཕྱར་ཡོད་ནའང་སྐུས་ཀྱང་དེར་སེམས་མི་གཡོང་”སོགས་ལ་དེར་  
 རབས་ཚོམ་རིག་ཁོད་ཀྱི་ཆོར་འདུ་གནས་སྟོན་ཤིག་པའི་ཤན་ཞུགས་ནས་ཕྱི་ལྷུ་ལྟོང་ས་  
 བཀོད་འབྲི་སྒྲ་ཆོག་པས་ནང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགྲུལ་སྟོན་སྤྱད་པ་མང་པོ་ཞིག་བྱས་འདུག་  
 པ་མ་ཟད། དོན་གཅོད་སྟོང་འབྲམ་གྱི་བཀའ་བརྒྱ་ཡིས་ཁོང་ཆོ་ཆད་མ་རྒྱན་ལྷན་མ་ཡིན་  
 པ་ཞིག་བྱས་པ་དེས་ཕྱི་རོལ་ལྷུ་གྱི་བྱ་དངོས་སྒྲ་ཆོག་པས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྟོན་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་  
 སེམས་ཀྱི་ཆགས་སྤང་འདུ་ཤེས་བསྐྱངས་ཡོད་སྟབས། འདིའང་ཆོར་འདུ་གནས་སྟེན་  
 ཁོང་གཏོགས་རེད་ལ། མཐའ་མཐུག་གི་རང་བྱུང་དུས་མཚམས་གཉིས་པའི་མཐུག་ཏུ་  
 བྱ་ཆུང་སྟོང་ལང་ཁྱིམ་“ངས་སྤར་ནས་ད་བར་དུ་ཁོང་ཉིད་འདི་འདྲའི་བཞིན་ཉམས་དང་ལྷན་  
 པ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམས་མ་ཕྱོད་” ཞེས་པའི་ཆོག་དེས་མི་སྒྲ་ཡིན་ནའང་རང་ཉིད་ཀྱི་  
 ལུས་མཐུད་དང་དུར་བཙོན་གྱི་བསམ་སྒྲོས་འདི་གཉིད་ལ་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་མཛད་རྗེས་འདོགས་བྱུང་།

ལ། རང་ཉིད་མི་ཀུན་ལ་ས་གཞི་བཞིན་དང་ལྷན་པར་བྱེད་ནུས་པའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ནུས་པ་ཞེས་  
ཅིག་ཀྱང་སྒྲུ་རྩལ་གྱི་ཐབས་ཤེས་དཔེ་གསལ་བསལ་བ་དེས་མི་སྤྲེའི་གཤིས་རྒྱུད་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་  
དང་བསྟན་ནས་བསྟན་འདུག་གོ།

གངས་ཅན་པོད་ཀྱི་དྲུང་ལེན་སྒྲོར་ལ་རགས་ཅམ་

དབྱེད་པ་བྱ་ཁབ་བྱང་བ།

དེ་སྤྲོས་སྒྲུ་རྩལ་དོན་འབྲུག།



དྲུང་ལེན་ནི་སྤྲོས་དག་གི་ཉམས་དང་ལྷན་པའི་སྒྲུ་རྩལ་གྱི་ནུས་པ་ཞེས་ཡིན་ལ། མི་  
རིགས་ཀྱི་རང་མདངས་མཆོན་བྱེད་དང་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱབ་བྱུང་བསྐྱུགས་དང་དར་སྤེལ་བྱེད་  
སྒྲོལ་གྱི་བྱེད་ཆོས་འབྱར་དུ་ཐོན་པའི་སྒྲུ་གཞས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་པ་མ་ཟད་སྤྱུག་པར་ཤེས་ཆད་  
དམན་པའི་མང་བྱིངས་ཀྱི་ལམ་སྤེལ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

གཞས་ཆིག་འདི་རིགས་དུས་རབས་འདིའི་ནང་གསལ་དུ་དར་པ་ཞིག་མིན་པར་པོད་རྒྱལ་  
སྒོར་བཅན་གྱི་ཡར་སྤྲོན་ནས་ཕུན་ཚུན་ལ་དག་ཐོག་ནས་ལེན་པའི་མགྱར་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་  
པར་འདོད། མགྱར་ཞེས་པ་ནི་སྤྱབས་དེའི་རྒྱལ་སྤོན་ནམས་ཀྱིས་སྤངས་པར་མགྱར་དང་  
དམངས་ཀྱིས་སྤངས་པར་སྒྲུ་ཞེས་རིགས་མཐོ་དམན་གྱིས་དབྱེ་བས་འབྱེད་པ་ལས་དོན་གྱི་  
དག་ཐོག་ནས་སྤངས་པའི་དབྱངས་ཀྱི་ནམས་པ་འདི་ཡིན་པར་སེམས་སོ།།

དེའི་སྤྱབས་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་དང་ཆོན་རིག་ཆུ་ཆད་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་དེང་རབས་  
ཀྱི་ཡོ་བྱད་འདི་དག་མེད་པ་ལས། གལ་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་པོད་མི་སྤྱོད་པར་མི་སེམས། དེ་  
ནས་རིམ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་དང་ཆོན་རིག་པོད་འཕེལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་དུས་རབས་  
ཉི་ཤུ་བའི་དུས་མཐུག་ནས་པོད་ལ་སྤྱི་སྤྲོད་དར་ཞིང་དྲུང་ལེན་མཁན་ཆེས་ཐོག་མ་དཔའ་མགོན་  
གྱིས་ཨ་བྲུ་པ་སྤྱི་ཞེས་པའི་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ཅིང་པོད་མིའི་སེམས་ཀྱི་ཆབ་བྱེད་ནུས་པའི་དྲུང་

ལེན་ཞིག་སྒྲན་དག་གི་ཉམས་དང་ལྷན་པའི་སྒྲོན་སྒྲུབ་འགྲུར་དབྱངས་ཁྱོད་གསར་དུ་གཏོང་  
 བས་པོད་ཚོལ་གསུམ་དང་ལྷག་པར་དུ་ཨ་མ་དེའི་ས་ཁུལ་ལ་དར་བྱུང་ཆེ་དུ་ཕྱིན་ཡོད་པར་  
 འདོད། དེ་ཡང་གཞས་ཆོག་འབྲིབ་འཕྲི་དུས་སུ་ཚོམ་པ་པོས་དྲོགས་དོར་གང་འཆར་གྱི་ཚུལ་  
 དུ་བྲིས་པ་ཞིག་མིན་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཕྱོད་གོམས་དང་མི་རིགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བཅས་  
 ལས་སོ་སོའི་སེམས་ཤུགས་དེ་རྒྱ་ཆེའི་མི་དམངས་ལ་བག་ཆགས་གང་ཕྱི་ཞིག་འཛོག་པ་  
 དང་། རང་མི་རིགས་ཀྱི་གཤིས་སུ་བྱུང་པའི་རྩ་ས་ཚོད་བྱིང་དང་། ལྷ་པ་མཁུགས་འཛིན།  
 རྒྱ་མིས་པོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཉམས་དམས་སུ་གཏོང་བར་ང་ཚོས་བདག་སྐྱོང་དགོས་ཚུལ་  
 སོགས་སློབ་གསོ་རང་བཞིན་གྱི་སྒྲན་དག་གི་ལྷན་ལ་ཞུགས་པའི་འཕྲོད་བསྟུལ་རང་བཞིན་  
 ལྷན་པའི་དེང་རབས་སྐྱུ་ཅལ་གྱི་ནམ་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཡང་ཁ་ཤས་ནི་པོ་མོ་ཡན་ཚུན་གྱི་  
 བཅེ་བ་རྒྱ་མཚའི་གཏིང་ལས་ཐབ་པ་དེ་ལྷ་བ་རྒྱུ་བའི་ཤུགས་ཀྱི་ན་འོག་བཅོས་མིན་བཅེ་དུང་  
 གི་རིན་ཐང་རང་བཞིན་ལ་འགོས་པའི་ཆག་བྱུང་གྱི་ནད་ཡམས་སེལ་བྱིར་ཚུལ་མཐུན་གྱི་  
 སློབ་གསོ་དང་། མིག་རྒྱང་རིང་བ་ཞིག་འབྲི་པར་ཐོག་མར་ཚོམ་པ་པོས་རང་མི་རིགས་  
 ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་དགོས་པ་དང་རྒྱ་དམར་གྱི་སྤྱི་དྲུས་འོག་བྱན་གཡོག་  
 སྤྱི་ཚོགས་རྩར་གནས་པའི་མི་རིགས་འདིའི་ཡུལ་སྟོལ་གོམས་གཤིས་སོགས་ཉམས་དམས་  
 སུ་འགྲོ་བར་ཕྱོགས་གང་ཐད་ནས་བྱན་གསོ་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ངས་ཙན་དང་ལྷག་པར་དུ་  
 པོད་ཅེས་བའི་ཐ་སྐད་འདི་ཡང་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྐར་དུ་གནས་སུབ་པ་ཞིག་དང་། བྱང་  
 པར་པོད་རིགས་གཞན་སྐྱེས་དང་རྒྱའི་རྗེས་རབས་པ་ནམས་ལ་པོད་ཅེས་བྱུར་སྟོད་མཁན་  
 ཞིག་ཡིན་པའི་དུང་བདེན་གྱི་ངོ་པོ་དང་། གཞན་རྒྱ་དམར་ནི་བྲིས་མཆོས་མཛེལ་འབྲེལ་  
 ཙམ་ཡིན་པ་སོགས་ངས་བར་དུ་བསྒྲན་དགོས་པར་འདོད།

དེ་ཡང་དབྱངས་ལ་སྒྱུར་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བར་གོམས་འདེམ་  
 དང་མི་དམངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ནན་པོ་ཞིག་བྱས་མཐར་སྒྱུར་དགོས་པ་ཞིག་  
 ལས། གང་སྐྱངས་ཚོག་ཚོག་དང་གང་དུང་ཚོག་ཚོག་ཙམ་གྱིས་སྒྲན་པོ་མེད་ལ་རྩས་བ་

དེ་ལས་ཀྱང་འདོད་མི་བྱུང། འོ་ན་རྒྱུད་ལེན་མཁན་དང་ཚོས་མཁན་གྱི་ཚུལ་རི་ལྟར་དབྱུང་  
 དགོས་ཞེ་ན། རྒྱུད་ལེན་མཁན་བདུད་རྩི་ཡིས་སྒྲངས་པའི་པར་ཆེན་བླ་མ་ལྟ་བུ་ནི་མདོ་  
 དབྱས་ཁམས་གསུམ་ཡོངས་ཀྱི་ཉན་མཁན་ནམས་ཀྱི་ན་བའི་བདུད་ཅི་རྩ་གྱུར་ཡོད་ལ། ང་  
 ཚོ་ཤོད་ཚེ་ལ་གསུམ་ལ་མཛད་རྒྱུ་སྒྲན་མ་མཚས་པའི་པར་ཆེན་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་བློན་རྒྱུ་  
 བླ་མ་པ་དང་ཁོང་གི་སྒྲན་མེད་པའི་བྱུགས་དགོངས་ན་བཞད་པའི་སློབ་གསོའི་བྱ་བཞག་  
 གི་མེད་ཅོག་པད་མ་དཀར་པོ་ལ་ཡིད་རངས་བྱས་ཡོད། དཔེར་ནས་“པར་ཆེན་ལགས་རིན་  
 པོ་ཆེ”ཞེས་པ་ལས་ཤོད་མི་མང་གཤུང་པ་བྱུགས་བྱུག་ཅིག་གིས་མནན་ཡོད་པ་དང་ལྷག་  
 པར་ཁོང་གི་ཆེད་དུ་ལྷག་བསམ་གྱི་ཞེ་མོངས་སྒྲིམ་པ་དེ་དག་མདོན་གསལ་དུ་ཐོན་ཡོད། “ན་  
 རིང་དཀར་གསལ་ལྷ་བ་ཞེས་གངས་རིའི་དབུ་ཅི་བསྟོད་ནས་འཕྱུ་ཆུང་གྲོལ”ཟེར་པ་དེས་  
 པར་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་ཁོང་གིས་སྒྱུའི་དཀའ་ངལ་ལ་མ་འདྲེམས་པར་ཤོད་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་  
 ཡིག་འབྲུམ་བྱེད་ཅན་གྱི་སྒྲན་ཞུ་འབུལ་ནས་རྒྱ་མིས་བཙོན་འཕྲུག་བྱས་པ་དེའི་རྒྱུ་ནས་  
 ཡང་བསྐྱར་གོ་གནས་སྒྲར་གསོ་བྱེད་པའི་དུས་ལ་ངས་བརྒྱུད་ཡོད་པ་དང་དུས་རྒྱུས་ནས་ཤོད་  
 མི་རིགས་ལ་ཚོས་ལུགས་དར་པའི་བསྐྱལ་བ་དང་སློབ་གསོའི་བྱ་བཞག་དག་ནམ་མཁའི་  
 ཐོག་མདའ་བཞེན་ཚེ་ལ་གསུམ་ཀུན་ལ་འཕྲོས་པ་བསྟན་ཡོད་པར་སེམས། “ད་ལོ་  
 ཡང་ནམ་མཁའི་ཐོག་མདའ་བཞེན་ལུ་ལྷོགས་གང་ལ་ཐེབས་”ཞེས་པའི་བར་དུ་“ཡང་”  
 སྒྲ་ཞིག་ཆེན་གྱི་མདོན་སྒྲུལ་དུ་སྒྲིབས་ཡོད་པ་དེས་སྒྲན་རྒྱ་མིའི་བཙོན་ལ་བཅུག་པ་དང་ད་  
 ལོ་ཡང་གཡོ་ཐབས་ཀྱིས་བཀུམ་པ་དེ་མཚོན་ཡོད་པ་དང་། ད་དུང་ཤོད་མི་རིགས་ཀྱི་རྟེན་  
 གཞིར་གྱུར་པའི་བྱེད་ཀྱིས་མི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྐྱབས་ལ་མི་བསམ་པར་གང་ལ་ཐེབས་ཞེས་སྐྱབས་  
 བསྐྱལ་གྱིས་ཡོངས་སུ་མནར་པའི་འཤོད་པ་མཚོན་པ་མ་ཟད། བྱས་རྒྱུས་དང་ཚོས་ལུགས་  
 རིས་མེད་ཕྱོགས་ཀུན་དུ་སྒྲིལ་པའི་ཤོད་ཀྱི་མཛད་རྒྱུ་ཅན་གྱི་རབས་པ་ནམས་ལ་རྒྱུ་  
 ཀྱི་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་གསལ་པོར་མཚོན་ཡོད་པར་སེམས་སོ།།

ཡང་བདུད་རྩི་ཡིས་སྒྲངས་པའི་“ ལུ་ལྷ་གྱུར་ལ་སྒྲན་ཟླ། ཁྱོད་ས་མཐར་བརྒྱད་ནས་

ལོག་ཤོག་སྐྱོ་བཞིན་སྐྱོ་བཞིན་སྤྲོད་པ། སྤྲོན་མའི་ལས་གྱིས་དེད་སོང་། ཉིན་དང་མཚན་  
ལ་བྲན་པ། གདུང་བའི་འཕོད་པ་མིན་ནམ། ཡུལ་གྱུར་ཡ་སྤྱན་ཟླ། བྱོད་གས་ས་ལ་  
ཡུལ་འདི་ཡིན། ” ཞེས་པ་སྤྱི་ལོ་༡༧༥༧ལོར་རྒྱ་དམར་གྱིས་བོད་ལ་བཙན་འཛུལ་བྱས་  
རྗེས་མགོང་ས་མཆོག་གིས་གཙོས་མའོངས་བའི་རང་བཙན་སྤྱར་གསོའི་ཆེད་དུ་ས་མཐར་  
འབྲམས་པའི་ཡུལ་གྱུར་གྱི་སྤྱན་ཟླ་ནམས་བྲན་པའི་གདུང་དབྱངས་དང་བྱོད་ཆོ་གཞན་ཡུལ་  
ནས་བོད་གངས་ཅན་གྱི་རྫོང་སལ་ལེབས་རོགས་གནོངས་དང་ང་ཆོས་ནམ་ཡང་སོ་སོའི་ས་  
ནས་སྐྱོ་བའི་སྤྱག་བསྐལ་ཁུར་བ་འདི་ནི་ང་ཆོ་བོད་གངས་ཅན་པའི་ལས་དབང་གིས་སྤྱེལ་  
བ་ཡིན། དེ་གདུང་དབྱངས་ཀྱི་འཕོད་སྒྲ་མཚོན་པོ་འདི་ཉིན་མཚན་ཀུན་དུ་བྱིད་ཅག་བྲན་  
དགས་པ་ཡིན་པས། རང་གི་མི་རིགས་འདིའི་རྩ་བའི་གནད་དོན་ལ་གནས་པའི་ཕྱིའི་རྒྱལ་  
ཁབ་ཁག་ན་བཞུགས་པའི་སྤྲོན་ཕྱོན་མཛད་རྗེས་ཅན་ནམས་དང་སྤྱག་པར་དུ་འཛམ་གླིང་ཞི་  
བདེའི་དེད་དཔོན་བོད་ཆོས་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་དབྱ་བྱིད་རྒྱལ་བ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་བྱིད་ནམ་  
པས་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཉི་མ་གསར་བཞིག་བསྐྱུན་ལ་རྒྱ་ནག་གི་བཙན་བརྒྱུད་བྱས་ཡོད་པའི་ང་ཆོའི་  
བོད་གངས་ཅན་པའི་བསྐྱེ་གནས་མཐོ་སྒང་གི་ཡུལ་གྱུ་འདི་དུ་སྤྱར་བ་སྤྱར་དུ་ལེབས་རོགས་  
གནོངས་དང་། ང་ཆོའི་གངས་ཅན་པའི་ནས་ས་ཡུལ་གྱུ་འདི་ཡིན་ཞེས་གདུང་འཕོད་བྱགས་  
དགས་བྱས་ཡོད།

ཁུང་པར་དུ་“ཉ་མོ་འབྲུག་ནས་བྱུང་སོང་། རྒྱ་མོ་འབྲུག་ས་པས་བསྐྱམས་སོང་། ཉ་  
མོ་རྒྱ་མོ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱག་པའི་དུས་ཤིག་ཨོ་འདུག” ཅེས་པ་དེའི་ནང་ལ་སྤྱི་ལོ་༡༧༥༧ལོར་  
བོད་རྒྱ་བོད་འབྲུག་ས་ཁོང་ཆོར་པམ་ཉེས་བྱུང་བའི་ཉིན་གྱིས་མགོང་ས་མཆོག་ནས་སྤྱི་  
ཉིད་ཀྱི་ཆོ་སྤྱོད་ལ་མ་འཛེམ་པར་མའོངས་བོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་གི་ལ་ཡུལ་དང་། མི་རབས་  
ནམས་རྒྱལ་དུ་བསྐྱར་ནས་གངས་ལམ་ལྷ་མོར་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་དེ་ལེབས་པ་ལ་ངེས་བརྒྱུད་  
བ་དང་སྤྱི་ཉིད་ཀྱི་རྒྱལ་ལ་ལེབས་པ་ནས་བརྒྱུད་བོད་རྫོང་སལ་ཆེན་མོའི་སྤྱིད་པའི་མཆོ་མོད་མར་  
བྱོགས་སྤྱིད་རྒྱལ་འབྲུག་ས་པས་བསྐྱམས་པ་བཞིན་གཉའ་གནོན་དང་བྲུག་ཞེས་ཤིང་།

ཡོན་ཅན་བཅོན་འདུག་དང་། རིགས་ཀྱི་ཞེན་ཁོག་ཡངས་པའི་སྒྲ་དཔོན་མང་པོར་དུག་གི་སྒྲོར་བ་བཤམས་པའི་རྩས་ངན་གྱི་བྱོལ་གངས་མེད་སྤྱོད་བཞིན་པའི་རང་ས་ན་གནས་པའི་བོད་མི་ནམས་ཀྱི་རེ་བ་ཉག་གཅིག་ནི་ལ་གོང་ས་མཆོག་གི་འཛིན་སྐྱོང་འོག་ན་གནས་པའི་བོད་རིགས་དཔལ་པོ་དཔལ་ལོ་ནམས་ཀྱི་སྒྲར་ཡང་གངས་མེད་གྱིས་བརྒྱན་པའི་གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་བསྐྱེད་ས་པར་འདོད་པས་ཚུམ་ནས་སྒྲོ་གདུང་གིས་མ་བཟོད་པའི་སེམས་ཀྱི་དབྱངས་ཏེ་གསོན་པོ་ཞིག་དུ་འབྱུངས།

ཡང་གཞན་སྒྲིམ་དུང་ལེན་ལམན་རི་ལུང་ཐར་གྱིས་བྲངས་པའི་<<སེམས་ཀྱི་རང་མདངས་>>ཞེས་པ་དེའི་ནང་ “འགྲན་བྲལ་གདོང་ལཱའི་གོ་ས་བྲི་ཡིས་བརྒྱང་། ལོ་རྒྱུས་ལེགས་བཤད་ཉི་ཟླ་གཟའ་ཡིས་ཟེན། མཐོ་དམན་སྒྲི་བོ་དྲག་པོའི་ཁྱར་གྱིས་མནན། ས་སྤྱང་འདི་རུ་སྤྱང་རྗེས་ལུལ་དུ་གྱུར།” ཞེས་པ་དེའི་ནང་ང་ཚོའི་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལོ་ངོ་སྤྱོད་ལྷག་དུ་མའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་དང་འཛམ་གླིང་འདིའི་ཡང་ཅེར་གནས་པའི་གངས་སྤྱོད་ས་འདིའི་སྤོན་བྱོན་དཔལ་པོ་ནམས་ཀྱིས་བཞག་པའི་འགྲན་ཟླ་བྲལ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྷག་པར་ལ་གོང་ས་རིམ་བྱོན་གྱི་བཞུགས་ཁྲི་དེ་ལ་ད་ལྟ་ཁྱིའི་དཔོན་ངན་བྲི་ཡི་གཟུགས་འཛིན་པ་དེ་དག་གིས་བརྒྱང་པའི་ལོ་རྒྱུས་བརྒྱད་རིམ་ལེགས་པར་སྒྲུབ་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་བ་ནམས་ཉི་ཟླ་གཟའ་ཡིས་བརྒྱང་པ་ལྟར་རབ་དང་རིམ་པ་བཞིན་བཅོན་འདུག་བྲལ་པ་དང་ལཱ་མ་དུ་བཏང་བ་སོགས་ཀྱི་བྱ་བཞག་འདིའི་ཁྲོད་བོད་གངས་ཅན་པར་འཛམ་གླིང་འདིར་རྒྱབ་བསྐྱེན་མེད་པར་རྒྱ་མའི་བཅན་བརྒྱང་བྱེད་པ་འདི་ལ་ཡིད་སྒྲོལ་པའི་གདུང་བ་ཆེན་གསལ་མཆོན་ཡོད་ལ། ད་དུང་དེའི་ཆེད་དུ་ཡིད་ཀྱི་མ་བཟོད་པར་བྱེས་པའི་ཆོག་བཅད་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་སྟེ་ “ནང་དམེ་མ་བྱེད་ལ་གན་གཅིག་གི་བུ། སྒྱབ་མཐའ་མ་ཙོང་སྟོན་པ་གཅིག་གི་འཁོར། རྗེས་སུ་མ་ལུས་ཐམས་ཅད་མི་ཡི་རིགས། མ་འོངས་མདུན་ལམ་མ་ཞོར་གངས་རིའི་བུ།” ཞེས་པ་འདིའི་ནང་དུ་ཡང་བཅན་གཞོན་འོག་གི་བོད་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་ནང་དམེ་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། དེ་དང་དེ་འདྲའི་ཆོས་ལུགས་དང་ཆོལ་

ཁའི་བར་གྱི་ཐབས་སྒྲིལ་པའི་འཐབ་ཚུད་དེ་དག་ལ་ཚུམ་པ་པོའི་ཡིད་ཀྱིས་མ་བོཅད་པར་ནམ་  
ཡང་དགག་པའི་ཆེད་དང་། ད་དུང་ང་ཚོ་འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་རྗེས་ལུས་མི་བྱེད་པར་  
སོ་སོའི་རིག་གཞུང་དང་གོམས་གཤིས་སོགས་མི་ཉམས་པ་བྱེད་རོགས་ཞེས་པོད་གངས་  
ཅན་གྱི་སྤྱན་རླབས་མཆོད་མར་རང་གི་མི་རིགས་འདི་ལ་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་སློབ་གསལའི་  
རེ་འཕོད་ནན་གྱིས་ཞུས་ཡོད་པར་འདོད།

འདི་དང་འདི་འདྲ་བའི་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་བ་འཛིན་མཁན་ནམས་ཀྱིས་མི་རིགས་འདིའི་  
ཆེད་དུ་རང་སྒྲིག་ལ་མ་འཛམ་པར་རང་གི་སྐད་དག་ལྷན་ཉམས་སྤྱད་དུ་འགོ་བའི་རིག་གཞུང་  
སྤར་གསལ་ཡི་འཕོད་སྒྲུལ་དང་། མི་རིགས་རང་གི་ནང་ཁུལ་གྱི་ཕུན་ཕྱོང་ནང་དཔེ་སོགས་  
འདོར་དགོས་ཤིང་ལ་རྒྱའི་གོང་བུ་གཅིག་དུ་འཛིན་དགོས་པའི་སློབ་གསལ་དང་། ད་དུང་  
པོད་རྒྱ་ཞེས་པ་མི་རིགས་ཐད་དང་ལུལ་སྒྲོལ་གོམས་གཤིས། གཞན་རྒྱལ་ཁབ་སོགས་  
ངོ་བོ་ཐད་དུ་ཡིན་པ་མ་འོངས་པའི་ཕྱི་རབས་པ་ནམས་ལ་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ཆབ་སྲིད་  
ཀྱི་ངོ་བོ་འཛིན་སྒྲུལ་བྱེད་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་དཔའ་པོར་རྩིས་ནའང་འགྲིག་པར་སེམས། འདི་  
ལྷ་བའི་ནང་དོན་ལུལ་དུ་བྱུང་བའི་མི་རིགས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་དང་ལྷ་བ་མཚོན་པའི་དྲུང་ལེན་གྱི་  
སྒྲུ་གཞས་འདི་ནི་པོད་གངས་ཅན་གཅིག་པོའི་ཕུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱང་ཆོས་ཁོ་ནར་ངོས་  
བཟུང་ན་མི་འགྲིག་སྟེ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ལ་འང་རང་རང་གི་ལྷ་བ་དང་བྱང་ཆོས་མཚོན་  
པའི་ཆེས་ཕུན་སྤྲུལ་ཚོགས་པའི་སྒྲུ་རྩལ་གྱི་དྲུང་སྒྲོན་པའི་མི་རིགས་རང་རང་གི་བསམ་པ་སྒྲིལ་  
འདྲུ་འགོད་མཚོན་པའི་དག་གི་འགྱུར་དབྱེད་སྤངས་ཀྱིས་མི་ལོང་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས་རུས་  
མོད། ཡན་ཚུན་མ་འདྲེས་པ་ཞིག་ཤིན་དུ་ནས་ཀྱང་དཀའ་ནའང་། གཞན་གྱི་ལག་ཆ་བསྐྱུས་  
དེ་པོད་རང་གི་ཕུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྒྲུ་རྩལ་གྱི་ནམས་པ་འབྱར་དུ་ཐོན་པ་ཞིག་གལ་ཆེའོ།

རང་ལས་སྒོ་གྲོས་དམན་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། འོན་ཀྱང་ཅུང་ཟད་འབད་པའི་དགོ་བ་འདི།  
གཞན་ལ་ཕན་པའི་བསམ་པ་བདག་ལ་མེད། རང་གི་རིག་གཞུང་འཕེལ་བའི་རྒྱ་ཁྱུ་བསྟོ།

ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གཉིས་ལ་ཅུང་ཙམ་དཔྱད་པ།

འོད་ཟེར།



དེང་སང་འདིར་བཙན་བྱུང་བྱོལ་བྱོལ་ན་མི་རེ་འགའ་དང་དེ་བཞིན་བོད་ན་ཡོད་པའི་མི་  
 རེ་འགའ་ཞིག་གིས་བག་ཆགས་སྤྱིང་བ་ཞེས་བཅོམ་ནས་ཆོ་རབས་གྲངས་མེད་སྤྱོད་ནས་ཡོད་  
 པའི་བོད་པ་སྤྱིའི་རིག་གཞུང་དང་། དཔྱད་བྱུང་མོང་མ་ཡིན་པའི་དམ་པའི་ཆོས་ལ་རྒྱ་མཚན་  
 དང་ཁུངས་ལུང་ཡང་དག་གང་ཡང་མེད་པའི་སྒྲོན་སྒྲུབ་ཟུར་ཟུང་གྱི་ཡོད་པ་དེ་ནི་མོ་རིགས་  
 རང་ཉིད་ཀྱི་ཞབས་འདྲན་ཡིན་སྟེ། དེང་སྐབས་འཛམ་གླིང་ཐོག་བོད་པའི་གནས་སྡངས་  
 ལ་ཐེམས་ཁུར་དང་རྩ་ཆེན་གལ་ཆེན་ཞིག་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྩ་བོད་ལ་  
 ཡོད་པའི་དམ་པའི་ཆོས་འདི་ཉིད་ཡིན། བག་ཆགས་སྤྱིང་བ་ཟེར་བའི་ཟུར་ཟུང་ནམས་ཀྱིས་  
 ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དང་སྒྲན་གསལ་གྱི་གཞི་གོ་དོན་དང་། དེ་མིན་མི་ཆེན་གཞན་ལ་ངོ་  
 དགའི་ཆེད་ཡིན་ནའང་འདྲ། གང་ལྟར་ཁོ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཤ་ཆ་དང་ཞེན་ཁོག་  
 ཡོངས་སུ་རྒྱུ་གསལ་བ་རྒྱལ་བ་སྐྱར་བ་ཡིན། མི་རེ་འགའ་ཞིག་གིས་དེ་ལྟར་བཅོམ་གྱི་ཡོད་  
 ཟེར་ན། དེ་བཟེར་འགའ་བསྐྱགས་ནས་ཀོ་བ་ལེན་མ་བྱུང་བའམ་ལེན་སྡངས་ནོར་བ་མོགས་  
 བྱེད་གྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་གང་ཞིག་གིས་དགག་པ་བྱུ་འདོད་ན་ཆོས་ཀྱི་ལུང་པོ་ཐམས་ཅད་  
 ལ་ཉམས་སྦྱང་དང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་གཞིར་བཟུང་། དེའི་རྗེས་སུ་བརྟག་དཔྱད་དང་ཞིབ་  
 འཇུག་ཡང་དག་པ་ཞིག་བྱས་ནས་ཁུངས་ལུང་དང་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད་པར་བོད་པའི་  
 སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་གནོད་སྐྱེལ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། བྱེད་ལ་ཐོབ་ཐང་དང་རང་དབང་  
 ཡོད་སྲིད། དགག་པ་བྱས་ན་སྒྲོན་མེད་པ་མ་རེད། གལ་སྲིད་དེ་ཡང་མིན་པ་ནང་ཆོས་  
 ལ་ཡང་མང་པོ་ཤེས་གྱི་མེད་བཞིན་དུ་མི་ཞིག་གིས་སྡང་ཡུལ་ལ་ཅི་ཤར་བ་དེ་ཐམས་ཅད་བཅོམ་  
 གྱི་འདུག་ན། མི་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། མི་དྲན་པ་དང་མི་བསམ་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པས།  
 བསམ་བསམ་དྲན་དྲན་ནམས་བཅོམ་ན་མི་ཆང་མ་མི་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་  
 རེད་དམ། དཔེར་ན། བྱེད་གྱིས་མི་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ན།



བྱིད་རང་གི་མི་དེའི་མིང་ལ་བགྱིས་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་མི་གཞན་ཞིག་གི་ཁ་ནས་ཤེས་གྱི་ཡོད་  
 པ་མ་གཏོགས། མིག་གིས་མཐོང་ཚུང་མེད་ན། བྱིད་གྱིས་མི་དེའི་གཤིས་ཀ་དང་། སྤྱིས་  
 གཟུགས། རིགས་རུས་ལ་སོགས་པ་ཏེ་ཅང་ཟབ་མོ་ཞིག་འབྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ཡིན་ན། བྱིད་  
 གྱི་འབྲེལ་བཤད་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཆགས་གྱི་རེད་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་གྱི་འདུག་གས། དེ་  
 བཞིན་བྱིད་གྱིས་དམ་པའི་ཚས་ལ་དེ་ཚས་མ་གཏོགས་མང་པོ་ཞིག་མི་མཁྱེན་བཞིན་དགག་  
 པ་བྱས་པ་ཡིན་ན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་འགྲོ་བ་ཀོར་མ་ཆགས་སོ། ད་དུང་དཔེར་ན། མི་  
 ཞིག་གིས་བྱིད་ལ་ཤིང་རྟ་གཙུག་ལ་ཞིག་སྤྲད་པ་ཡིན་ན། བྱིད་གྱིས་སྤོན་ལ་ཤིང་འབྲས་  
 དེ་ཟ་ཚུང་མེད་པས་ཤིང་རྟ་གི་པགས་པ་མ་བཤུས་པར་མཉམ་པོར་ཐོས་ཆོ། ཤིང་རྟ་ག་  
 རོ་ཁ་བ་མ་གཏོགས་རོ་མངར་དང་འབྲས་བུ་ནང་དུ་ཡོད་པ་མ་ཤེས་པར། ཤིང་རྟ་ག་མར་  
 འཕངས་ནས་མི་རྣམས་ལ་ཆ་ལུ་མ་ཟེར་བའི་ཤིང་རྟ་ག་དེ་རོ་ཁ་པོ་འདུག་ཟེར་ནས་བརྗོད་པ་  
 ཡིན་ན་མི་ཚང་མས་བྱིད་རང་ལ་བཞུས་ནས་གད་མོ་འཆོར་གྱི་མ་རེད་དམ། གལ་སྲིད་  
 ང་རང་ཆོ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་གོང་ས་སྤྱབས་མགོན་སྤྱི་བློང་བཙུ་བཞི་བ་ལྷ་པུའི་མཁས་  
 དབང་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་ནང་ཚས་བཅད་སྤྱོད་ཟེར་ན་འང་རེད། དར་སྤེལ་ཟེར་ན་འང་འདྲ།  
 གང་ལྟར་དེ་འདྲ་ལྟ་བུ་འགའ་ཡོད་ན་འཛམ་གླིང་གོ་ལ་རྒྱུ་པོ་འདྲིའི་ནང་གི་སྤྱི་གཞི་ཆགས་  
 རྣམས་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་ལ་ཡང་དག་པ་ཞིག་བསྐྱར་བྱུང་པ་མ་ཟེད། ད་དུང་དེའི་ཐོག་  
 འཛམ་གླིང་གི་མི་གན་གཞོན་པོ་མོ་རྣམས་ལ་སེམས་གྱི་ཞི་བའི་འཕང་ལ་གསོ་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
 ཞིག་སྤྲོད་བྱུང་པ་སྤྱོད་མི་དགོས་ལ། དེང་སང་འཛམ་གླིང་ནང་ལ་གོང་ས་ཏུ་ལའི་སྤྱི་མ་  
 ཞེས་པ་ནི་མི་གན་གཞོན་ཡོངས་གྱིས་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དཔྱེད་ཆེན་མོ་སྤྱིང་རྗེའི་བདག་ཉིད་  
 ཅན་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ། ང་ཆོ་དང་འཛམ་གླིང་མི་དམངས་ཀྱིས་ཤེས་ཤིང་ཤིང་  
 རེད། ལ་གོང་ས་མཆོག་གིས་འཛམ་གླིང་ནང་ལ་ཆོ་བོད་པ་འདྲིའི་ནང་བསམ་སྒྲོའི་ཐོག་  
 རྗེས་ལུས་སྤྱི་ཚམ་ཐེབས་མེད་པ་མ་ཟེད། དེང་སྐབས་ཚན་རིག་པ་སྤྲད་གྲགས་ཅན་གོ་ལ་  
 བས་གོ་ལ་གཞན་པ་བརྒྱད་ནས་འགྲིམ་འབྲུལ་ལ་འགྲོ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་། སེམས་གྱི་

སྐད་ཆ་ད་ཆོར་འདི་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། གང་འདྲ་ཞིག་  
བྱས་ནས་འདི་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ད་ཆོ་ཆང་མས་ཤེས་པ་བཞིན་བཞུགས་མི་དགོས་སོ། རྩལ་  
ཕྱོགས་ཀྱི་ཀྱལ་ཁབ་ནམས་ལ་མཚོན་ན་དཔལ་འབྱོར་དང་ཚན་རིག་ཐད་སྤུལ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་  
ཆགས་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཁོང་ཆོའི་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་བྱུང་གི་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་  
དང་། ནང་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་བྱུང་བ་ཡིན་ན་སེམས་ཀྱི་སྤྱད་པ་སྤུལ་སེལ་གྱི་ཡོད་པའི་རྒྱ་  
མཚན་གྱིས་མི་སྤྱད་གྲགས་ཅན་དང་། ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་འདོན་། ད་དུང་སྤྱད་པ་དག་  
ཆེན་པོ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག་བྱས་ནས་མགོང་ས་མཚོགས་ལ་མཇལ་ཁ་ཁྱབ་  
དང་། སེམས་ཀྱི་སྐད་ཆ་འདི་ས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཐོད་གྱི་བྱན་པོང་མ་ཡིན་  
པའི་དམ་པའི་ཆོས་ཁོ་ནའོ། ད་ཆོས་བྱ་བ་ཆེ་ཆུང་གང་བསྐྱབ་ཀྱང་བཅུག་དབྱུང་ཟབ་པོ་  
གཏོང་དགོས་པ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། ས་པར་གྱིས། “མཁས་པ་རང་གི་  
གཅོད་ཤེས་གྱིས། ལྷན་པོ་གྲགས་པའི་རྗེས་སུ་འབྱེད།” ཞེས་དང་“ བྱི་ཆུན་གྱ་ཚ་འདོན་  
པ་ན། རྒྱ་མཚན་མེད་པར་གཞན་དག་རྒྱགས།” གསུངས་པ་སྤྱར་བཅུག་དབྱུང་དགོས་  
སོ། གལ་སྤྱི་ཤེད་ཀྱིས་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱིས་ད་ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཞབས་ཁུ་ཞིག་སྤྱབ་  
བསམ་ཆེ་ཆོས་ཡིན་ནའང་འདྲ། སྤྱི་ཡིན་ནའང་རེད། སྤྱི་ཚོགས་ཉམས་སྤྱད་དང་འཕེལ་  
རྒྱས་ལ་ཕན་པ་དང་གཞོད་པ་གང་བྱུང་གི་ཡོད་པ་དེས་པར་དུ་བཟུང་དགོས། མི་ཁ་ཤིས་ནས་  
ཐོད་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གཉིས་གནའ་སྤྱོད་ཞིག་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་  
སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་དང་གོང་འཕེལ་དུ་འགོ་བྱལ་མི་འདུག། དེར་བརྟེན་ཆོས་དང་རིག་  
གཞུང་གཉིས་ནི་ད་ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གཞོད་སྤྱོལ་མཁན་ཞིག་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད། དེ་ནི་  
བསམ་སྒྲོ་མཐའ་གཅིག་དུ་ནོར་འབྲུལ་ཞིག་ཡིན། བྱ་བ་གང་ཡིན་ཀྱང་། གང་བསྐྱབ་  
རུང་རིམ་བཞིན་ཡར་རྒྱས་འགོ་བ་ལས་སྒྲོ་བུར་དུ་མེ་འབར་འབར་དང་རྒྱ་འཕྲོལ་འཕྲོལ་ཞིག་  
ག་ལ་སྤྱིད། དེས་ན་ཤེད་ཀྱང་མ་ལ་བཅས་མ་ཐག་ན་ཆོད་དར་མ་ཞིག་མ་ཆགས་པའི་རྒྱ་  
མཚན་གང་ཡིན་ནམ། ལེགས་ཉེས་ཤིག་གི་དབང་གིས་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཞིག་

གི་མངའ་དབང་བསྐྱར་བའི་རྒྱུ་གིས་དེ་ཙམ་མ་གཏོགས་ཡང་རྒྱལ་སྤྱིའགྲོ་མ་བྱུང་བ་རེད།  
 སྐབས་དེ་ཙམ་ཞིག་ལ་ཐོན་དུས་ཐོད་ལ་བྱམ་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་འདི་ལྟ་  
 བུ་ཞིག་མེད་ན། ང་ཚོ་ཐོད་པ་ཞེས་པ་འདི་མིང་ཙམ་མ་གཏོགས་རྒྱ་ནག་ཏུ་བསྐྱར་ཆར་  
 ཡོད་པ་རེད། དེང་སང་ཡང་རྒྱ་ནག་གིས་ཐོད་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གཉིས་ལ་གཏོར་  
 བཤེག་གཏོང་བ་ཞིན་འཛམ་གླིང་གི་བྲིམས་དང་འགལ་ཡང་། ད་དུང་མཚམས་འཇོག་མི་  
 བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་རྒྱ་ནག་གི་དབུ་བྱིད་ནམས་ནས་ཀྱང་ཁོ་རང་ཚོར་ཁོ་ཡན་མེད་པ་བཞིན་  
 བྱེད་པ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན། རྒྱ་ནག་ལ་མཚོན་ན་ཐོད་མི་དང་ཐོད་ས་མངའ་ཁོངས་སུ་བསྐྱས་་  
 ཆར་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གཉིས་བསྐྱབ་མེད་པར་བཞེན། ང་  
 ཚོའི་ས་གང་ལ་ཡིན་ན་སྐད་ཆ་ཞིག་བཤད་ས་ལོན་གྱི་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཆོས་དང་རིག་  
 གཞུང་གཉིས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ཡིན་པ་ང་ཚོ་ཐོད་མི་ནམས་ཀྱིས་བྲན་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཡང་  
 བསྐྱར་ང་ཚོའི་རིག་གཞུང་ངོས་ནས་མདོར་བསྐྱས་ཤིག་ཞུས་ན། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཞིག་  
 གི་རིག་གཞུང་ལ་ཆ་རྒྱུན་གང་ཆང་བ་དེ་ང་ཚོའི་རིག་གཞུང་ལ་ཡང་དེ་ལྟར་ཞིག་ཆང་ངེས་  
 ཡོད་པ་རེད། ད་དུང་ཐོད་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་འགའ་ཞིག་གིས་མིན་ཀྱང་ཡིན་མདོག་བྱེད། ང་  
 ཚོ་ཐོད་ལ་གཏམ་དཔེ་ཞིག་ཡོད་དེ། མི་ཤེས་ཀྱང་ཤེས་མདོག་བྱེད། གང་མེད་ཀྱང་ཡོད་  
 བྱུང་བྱེད།”ཟེར་བ་ལྟར་སྟོན་བཤོད་དང་དགག་པ་ཡང་ན་ཚུ་མ་སོགས་ཀྱི་ནང་ཐོད་པ་རང་  
 ཉིད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་ཟུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་གཏན་ནས་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད། དཔེར་  
 ན། ཐོད་པའི་རིག་གཞུང་འོད་སྟོང་དང་ལྷན་པའི་སྟོག་སྟོན་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་སྟོག་  
 སྟོན་དེ་གང་ལ་འཇོག་དགོས་པ་མ་ཤེས་པར་བྱིར་ཡོང་ནས་དུང་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྤང་བཀལ་  
 ཏེ་འོག་ནས་ཉིན་མཚན་མེད་པར་མེ་འབུད་ཀྱི་ཡོད་པས། རིམ་བཞིན་སྟོག་སྟོན་གྱི་  
 འོད་དུང་རིག་གིས་མི་མངོན་པར་བྱས་ནས་བསམ་སྟོང་བརྟག་དབུད་མེད་པའི་སྟོན་ནས་སྟོག་  
 སྟོན་ལ་མ་རུང་པའི་གཏམ་སྙམ་ཚོགས་སྐྱས་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོ་ལ་གསེར་དབུལ་དང་རིན་པོ་  
 ཆེ་གང་ཡོད་ཀྱང་དེ་ནམས་ཀྱི་རིན་ཐང་མ་ཤེས་ཆེ་རིན་པོ་ཆེ་ཡོངས་རྫོགས་ས་ཤོད་དང་ལྷགས་

ཡིན་པ་ལས་གཞན་པའི་ཡིན་ཏན་གང་ཡང་མཐོང་མི་བྱུང།། ད་དུང་འདོད་དགུ་འབྱུང་  
བའི་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་དུས་ཏན་ལ་སྒྲིམ་ལས་གྱིས་སྤོར་མ་བྱས་པར་  
དགོས་འདོད་གང་ཡང་མི་འབྱུང་བ་ལྟར། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་རིག་གཞུང་ལ་ང་ཚོས་བདག་  
པོ་མ་བྱས་ན། མི་གཞན་ཞིག་གིས་ང་ཚོའི་ཆེད་དུ་བདག་པོ་བྱེད་པ་ནི་ཉིན་མའི་སྐར་མ་  
དང་ནམ་མཁའི་མེ་ཏོག་ལྟ་བུར་འདོད། དེས་ན་ང་ཚོ་ཆང་མས་དྲིལ་ཙམ་གཅིག་སྒྲིལ་བྱས་  
ནས་པོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་སྤྱི་ཙམ་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གཉིས་ནི་རྩིས་པར་དུ་མི་ཉམས་  
གོང་འཁོལ་དང་། ཉམས་པ་སྐར་གསེབ་བྱེད་རྒྱ་ནི་པོད་མི་མཆོག་དམན་སྐྱེས་བུར་བས་འབྲིང་  
ཡོངས་ཀྱི་བུ་བའི་ཁྱར་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ནོ།། དགོའོ།།

རིག་གཞུང་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆེ་སླ་ག་ཡིན།

(གཞིན་སྒྲིལ་བྲོགས་པོ་ཚེར་ལུང་)



ལྷོ་བཟང་བཀྲ་ཤིས།

གཡའ་ཉེ་མི་རིགས་ཤིག་གཏན་འཇགས་ཀྱི་བདེ་བ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་ལས་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཞིང་  
 ཏུ་འཁྱིད་དགོས་ན་རིག་གཞུང་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་ཆེ་མོས་གཟི་སྡུང་བ་ཡིན་ལ། སྡུང་བ་དེ་འང་ཁྱོད་  
 ཀྱི་དེ་པོ་སྤྱོད་པ་ཏན་ཀྱི་དེ་རིང་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱི་པོ་ལགས། སྡུང་ཐོན་དཔེ་ལེགས་མི་རིགས་  
 སུམ། ཡར་རྒྱས་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་ཁྲི་དབང་ཡང་ལམ་ཆེན་འདི་ཉིད་གཙུག་ཏུ་བརྒྱུང་  
 བས་ཡིན། སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་རྗེས་ལུས་ཀྱི་མི་རབས་གང་ཞིག་སྡུང་ཏུ་འཁྱིད་བསམ་ན་  
 ཆེ་མོས་གཟི་སྡུང་བ་འདིར་བདག་གཅེས་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་ཁྱེད་གོས་པ་མ་ཟད། སྡུང་བའི་  
 ཁྲིའང་གསེང་ན་འཛོམས་པའི་ཤེས་བྱས་སྤྱིངས་པ་དག་ལ་རྟོག་སྤྱོད་ཀྱི་ཅོང་དུ་ཡང་ཡང་བརྒྱུང་  
 དགོས།

རིག་གཞུང་གིས་ནས་ཡང་ངའོ་ལ། མོངས་མོག་ལ། འབྱུང་འབྱུར་གྱི་དཔོན་  
འདུན་སྐབ་པའི་པོ་ཆོན་རྩལ་གྱི་མི་རབས་ལགས། ཉིད་གྱིས་ཡར་ལྷན་གྱི་ཞིང་མ་དང་གཏན་

འཇགས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་བསྐྱེད་འདོད་ན། ང་ལ་བདག་སྒྲིང་བཟང་པོ་ཞིག་གཞིང་ས་  
 དང་། བདག་ནི་ནམ་ཡང་བྲིད་ཚེ་ལྷགས་འདུན་གང་དེ་གསལ་བར་སྟོན་པའི་འོད་སྤང་  
 གི་སྒམ་ཚུང་མུ་བཞི་ཡིན་ཟེར། དེའི་ཕྱིར། རིག་གཞུང་ནི་མི་རིགས་གང་གིས་རིགས་  
 ཞེན་གྱི་ལ་རྒྱ་དང་། ཚེ་སློག་གི་བར་ཆད་ཚྭ་པའི་གསེབ་ཕྱེད་ཀྱང་ཡིན་པ་ང་ཚོས་གསལ་  
 བོ་ཤེས་དགོས། སློགས་པོ་ལགས། ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་འདི་ལ་འང་སྟོན་བྱོན་དམ་  
 པ་དག་གིས་བཅུ་ལྷག་གཅིག་གི་གྲངས་ཚད་ཀྱི་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འོད་  
 སྟོང་འཕྲོ་བའི་རིགས་གཞུང་གི་ལྷམ་རྩ་བསྐྱེད་ཡོད་པས། གང་ལ་གང་འདོད་ཀྱི་ལོངས་  
 སུ་སྤྱད་ཆོག་ན། ཁ་དོག་སྤྲོ་ཆོགས་ལྷན་པའི་ལྷམ་རྩ་འདིར་དར་དེར་ཀྱི་སྒྲུ་དབྱངས་  
 རྒྱངས་ནས་ཅིའི་ཕྱིར་འཆམ་འཆམ་ལ་མི་འགོ།

ཤོག་དང་། ང་ཚོས་ཀྱང་རང་རྣམ་ཅི་སློག་གིས་མི་རིགས་འདིའི་ཆེད་དུ། དགྲ་  
 འདུས་གཙང་པོ་བྲིད་དེ་ཆེ་སློག་གི་ལྷམ་རྩ་འདིར་ཡུར་ཆུ་འབྲེན་ལ། སྤྱིང་ཁོང་རུས་བའི་  
 གཏིང་ནས་རིག་གཞུང་ལ་གཅེས་སྒྲིང་ཡང་གནང་དགོས། སློགས་པོ་ལགས། ཐུར་  
 དུ་ཐེབས་དང་། འདི་ན་མ་ཡུམ་གངས་དཀར་ལྷ་མོའི་ལུས་སྟོབས་ཀྱི་གཟེ་དཔལ་དང་།  
 རྒྱང་སྒྲོད་ཀྱི་སྒྲུ་སྒྲུ་ཡོད། འདི་ན་རིག་པའི་དཔལ་འཕོ་དག་གི་འཐབ་འཛིང་གི་རྩི་རིང་དང་།  
 རིགས་ཞེན་གྱི་སེམས་གཏམ་དམར་པོ་ལྷག་ཡོད། ང་ཚོ་ཐུར་དུ་བསྒྲོད་ལྷ། མ་ཡུམ་  
 ཀྱི་བྱམས་བརྟེ་འབྲུ་ཕྱིར། ང་ཚོ་ཐུར་དུ་སྒྲོད་ལྷ། འབྱུང་འགྱུར་བའི་མདུན་ལམ་བཟོ་  
 ཕྱིར། གང་ན་ཚན་རིག་འཕུལ་གསར་གྱི་གཞུང་ཆོག་གི་དྲ་ལྷོད་ན། ང་ཚོས་གཏོར་  
 དགོས་ལ། གང་ན་མིག་འཕྲུལ་ཇུས་འགྱུར་གྱི་ཐུན་མོང་མཚར་གནས་ཆེ་ང་ཚོས་ཀྱང་  
 མཐོང་དགོས། གཅེས་སློག་གི་མེ་ཏོག་སྤྱི་མཐར་སྤྱར་ཏེ་རིག་གཞུང་གི་ལམ་ཆེན་  
 རྒྱུད་དུ། ང་ཚོ་ཐུར་དུ་སྒྲོད་ལྷ།

གཞུང་ལན།

༡ གཞིས་ལུས་པོད།

༢ གསར་འབྱེད།

༣ བཙན་བྱོལ། ༤ རྒྱ་གར།

༥ རྒྱ་ནག

༦ གཞིས་ཆགས།

མི་ཡི་ལུང་པར།

བཟའ་མེས་ཀྱི་པར།



ང་ཚོ་སྐོམ་པའི་ལུང་པར་དང་ཁ་བྱལ་ནས་མི་ཡི་ལུང་པར་གྱི་པར་ལྟར་པའི་དུས་སྐབས་  
ལ་སྐོམ་པའི་ཡུལ་སྐྱོན་མཆེན་མིན་རུང་། མི་ཡི་ལུང་པར་ང་ཚོ་མི་རྒྱུད་ཤིག་ཤིག་མ་གཏོགས་  
མིང་པས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རོགས་རམ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། ཀླུ་ལྷི་ཀླུ་  
ཏར་མི་ས་ཡ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ང་རང་ཚོ་བོད་པ་ཤིན་ཏུ་རྒྱུད་ཤིག་ཤིག་ལས་མིང་པས་  
ཆང་མ་འཆམ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གལ་སྲིད་མི་ཞིག་ལ་དགའ་ངལ་བྱུང་བའི་སྐབས་  
ལྟོད་གསལ་ཡག་པོ་བྱས་པའི་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་ཟེར་བ་འདི་ནི་འཛམ་གླིང་ནང་གལ་ཆེ་ཤོས་  
མ་གཏོགས་ཆུང་དུ་ཞིག་ཏུ་རྩ་བ་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་མེད་ཆང་མ་ལ་ཤེས་གསལ་དང་དེས་  
ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་རེད། བྱེད་རང་ཚོ་ འདིར་གཏན་འཇགས་སྤྱོད་མཁན་ཚོས་  
གལ་སྲིད་གཡོན་ནས་ཡོང་མཁན་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས། ང་རང་ཚོའི་མི་རིགས་  
ཟེར་བ་འདི་ལས་སྤྱོད་དང་སྤྱུག་པོའི་མི་རིགས་ཤིག་མ་རེད། ང་རང་ཚོར་ཟས་གོས་དང་  
གནས་སྐབས་དགའ་ངལ་གང་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ན་ཡང་ཀླུ་མ་བཀྱ་བ་དང་རྩྭ་ཤོད་པ་སོགས་  
མ་རབས་ཀྱི་བྱ་བ་གཏན་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་གཞོན་ཀྱི་སྤྱོད་པོ་ཡིན་ན་ཡང་  
སྐོམ་པའི་མི་ཆེ་འདི་ལ་མིག་གི་བརྩམས་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་རེད། མིག་གི་བརྩམས་ཀྱི་  
རེ་དགོས་ཀྱི་རེད་ཟེར་ན། ང་ཚོ་དྲང་པོ་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་འཕེལ་བ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་རེད་མ་  
གཏོགས་ཀྱི་མ་བཀྱས་ཀྱི་རྩྭ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེང་  
སང་ང་ཚོ་གཞོན་ནུའི་ལྷན་ཚོགས་བཅན་ཕྱོད་ལ་གྱུར་ནས་ལོ་འཁོར་བ་ཞི་བཅུ་ཞེ་གསུམ་  
སོང་རིང་། གཙོ་བོའི་ལས་ཀ་གལ་ཆེ་ཤོས་གཤེད་བྱས་ཡོད་ཅིས་ན་རིག་གཞུང་དང་བོད་མི་  
རིགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་བཟང་པོའི་ཡོན་  
ཏན་རང་གཤེས་བཟང་པོ་དང་ཡ་རབས་འོ་ཆ་བྱིལ་ཡོད་བཅས་བྱེད་པའི་གོ་མས་གཤེས་བཟང་  
པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་མ་བཟུག་པར་བོད་པའི་ནམ་པ་རྒྱན་འཛིན་བྱ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག།

སྤྱན་རྒྱ་ནམས་ལ་གྲོས་སྤྱ་འདེབས་པའི་གདམས།

བསེ་ཚད་མགྱིན་དོན།

སྤྱིང་གཞི།



དེ་ཡང་དུས་རབས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་བཅོམ་པའི་བཅུན་ཤུགས་ཀྱི་དབང་གིས་ང་ཚོ་  
ལ་བསམ་གཞིགས་གསར་བ་ཞིག་དང་ཁ་སྤྱོད་གསར་བ་ཞིག་གི་འགན་ཁུར་ཆེན་པོ་ཞིག་  
འབྲི་ཡོད་པས། འདི་ལྟར་འདས་ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འོད་སྤང་ཁོ་ན་ལ་ཁ་དང་ཏེ་འདུག་  
རྒྱ་གལ་ཡིན། དེ་བས་ང་ཚོས་འདས་ཟེན་པའི་ཚལ་གཞི་ལ་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་བ་འཇལ་  
ནས་ད་དུང་ཡང་འདི་གཞི་དེ་གསར་བ་ཞིག་བཏོད་སྤྱོད་བྱེད་པར་ཆངས་པའི་མཐུ་རྒྱས་ལ་རེ་  
སྤྱོད་མི་བྱེད་པར། གཏོན་མའི་བྱིས་སྒོ་ལྟ་བུའི་བཀ་ཆགས་ནམས་ལ་ཡང་སྤྱར་བྱི་དོར་  
ཞིག་བྱས་ནས་ཡོད་ཆད་སྤར་ཡང་མགོ་ཚུལ་དགོས་པར་སེམས། དེ་ཡང་ཇི་ལྟར་མགོ་  
ཚུལ་ཞེས་ན། དུས་རབས་གསར་བའི་འཕེལ་འགྲོས་ལྟར་མགོ་ཚུལ། གང་ནས་མགོ་  
ཚུལ་ཞེ་ན། མིའི་རིགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་འདྲིན་སྤངས་ནས་མགོ་ཚུལ། ཅིའི་བྱིར་མགོ་  
ཚུལ་ཞེས་ན། ང་ཚོ་ལ་ཅི་ཞིག་མཁོ་བར་མགོ་ཚུལ། མདོར་ན་ང་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་ནས་  
མགོ་བཅུམས་ཏེ་དེའི་དམིགས་ལུལ་གྱི་བར་དུ་མགོ་ཚུལ། །

གཅིག་ རྗེ་ཞེན་མཁྱེགས་འདྲིན་གྱི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར། འཕེལ་རྒྱས་དང་གསར་  
གཏོད་གྱི་ཆེད་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ།

གནའ་ནས་ད་བར་དུ་ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་ལ་གོམས་འདྲིས་སྤྱོད་པའི་རང་གཤིས་  
ངན་པ་ཞིག་གི་བཀ་ཆགས་ཟབ་པས། ད་དུང་ཡང་ཞེན་ཁོག་དེའི་དབང་གིས་རྗེ་བ་ཐམས་  
ཅད་ཚོས་ཀུན་སྤྱོད་དུ་རྟོགས་པའི་འབྲུལ་བུལ་བདེན་སློབས་ཉིད་དུ་ལྟ་བས། སློབ་སྦྱོང་  
མཁན་མང་ཆེ་བས་སྤར་བུང་ཟེན་པའི་རིག་གཞུང་དེ་སྤར་ཡང་ཡིད་ཆེས་ཤིག་གི་དབང་འོག་  
དུ་བསྤྱར། དེ་ལས་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདི་སྤྱར་སྒོས་ཀྱི་རང་བཞིན་ན་ད་དུང་ཡང་གནས་  
ཡོད་པ་དགོས་ཡོད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་གསལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལྟར་ན། ང་ཚོ་མི་རབས་གསར་

བ་ནམས་ཀྱང་འདི་ལྟར་ནར་མ་སོན་པའི་ཅིང་འཛོལ་རྩེ་ལ་བཞིན་འདུག་གས། ང་ཚོ་མི་  
 རབས་གསར་བས་སློབ་སྦྱང་བྱེད་པ་དེ་ཡང་ཡིད་ཆེས་དང་དད་འདུན། བག་ཆགས་བཅས་  
 གྱིས་དངས་པའི་རྒྱུ་ཞེན་དང་མཁུགས་འཛིན་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ནས། ངས་ལྟས་ན་ང་  
 ཚོས་སློབ་སྦྱང་བྱེད་པ་ནི་དེ་འདྲ་མ་ཡིན་པར་འཕེལ་རྒྱས་དང་གསར་གཏོད་གྱི་ཆེད་དུ་ཡིན།  
 (སྐབས་འདིར་འཕེལ་རྒྱས་དང་གསར་གཏོད་ཅིས་པའི་ཐ་སྣང་འདིའི་ཤུགས་ན་སྤར་ཡོད་མང་གཞིའི་  
 རིགས་གནས་དྲངས་གཙང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་འཕེལ་རྒྱས་དང་གསར་གཏོད་ཀྱང་གྱི་ཚེས་ཉིད་ཡིན་པ་  
 མཁུགས་པར་མཛོད) འཕེལ་རྒྱས་དང་གསར་གཏོད་གྱི་ཆེད་དུ་སློབ་སྦྱང་བྱེད་དགོས་ན། གཙོ་  
 བོ་དུས་རབས་གྱི་འཕེལ་འགྲོས་དང་མི་ནམས་གྱི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས། ང་ཚོ་ལ་ཅི་ཞིག་  
 མཁོ་བ་སོགས་གཞི་རྩར་བརྒྱུད་ནས་རང་ཉིད་གྱི་རིག་པའི་གཏད་སོ་ལ་སྤར་བརྒྱད་སྤྱོད་པའི་  
 བག་ཆགས་གྱི་ལྟ་སྒྲིག་མ་གོས་བ་བྱ་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་ནང་གི་དོན་ཆེན་ཡིན་ལ། འདི་ནི་  
 ང་ཚོ་བོད་གྱི་མི་རབས་གསར་བར་མཚོན་ན་དེ་ཅང་སྤྱི་བའི་ལས་འགན་ཞིག་ལྟ་བུ་བབས་  
 པ་ཡང་ཡིན། མི་རབས་ནས་མི་རབས་བརྒྱུད་པའི་བག་ཆགས་དེའི་དབང་གིས་ང་ཚོའི་  
 སེམས་རྒྱུད་ལ་ཡང་ཤན་ཞུགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་པས། ང་ཚོ་མི་རབས་གསར་  
 བ་ནམས་ཀྱང་ཅོད་རྩོག་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་གཡུ་ལ་ས་ལ་ཞུགས་ནས་འཁྲུག་འཛིང་གི་འདུ་ལོང་  
 ཁྲོད་མགོ་འཛུགས་ཏེ་གསལ་ཆ་དཔེན་པའི་ལས་ལྟན་ཞིག་ལ་ཐེ་ཚོས་གྱིས་འདུག་བཞིན་པ་  
 ཡང་ཡང་བའི་བག་ཆགས་གྱིས་སྤྱད་པའི་ལས་སྤེལ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་ཅོད་བཞིན་  
 པ་བག་ཆགས་ཡིན་པར་ངོས་ཟིན་ནས། ད་གཞོད་བག་ཆགས་དེའི་དགོ་སྒྲིག་ལ་བརྟུག་  
 དགོས་བ་གསར་བཟུང་འཕེལ་འཛོལ་བའི་གནད་དམ་པ་ཞིག་དུ་མཛོང་བས། རྒྱུ་ཞེན་  
 མཁུགས་འཛིན་གྱི་བག་ཆགས་དང་། འཕེལ་རྒྱས་དང་གསར་གཏོད་ལ་འབྲེང་བའི་སྒོ་  
 ལ་གཉིས་མཉམ་གཤིབ་ངང་འཕེལ་འགྱུར་དུ་འགྲོ་དགོས་པའི་ཚེས་ཉིད་ལ་གཞིགས་ནས་  
 སློབ་སྦྱང་བྱེད་དགོས་ལ། དེ་ཡང་བདེན་སྒྲིབས་ལུགས་མཐུན་གྱི་སྤྱི་འགྲོས་ལྟར་འཕེལ་  
 རྒྱས་དང་གསར་གཏོད་གྱི་ཆེད་དུ་ཚུགས་དགོས་པ་ལས། རྒྱུ་ཞེན་འཁུགས་འཛིན་ཁོ་



ན་ལ་ཕྱོགས་པ་ནི་སློབ་སྦྱང་གི་དམིགས་ཡུལ་མ་ཡིན་དེ། སློབ་སྦྱང་བྱས་མིན་སྐབས་ཀྱང་  
 རྩིང་ཞེན་མཁྱེགས་འདྲིན་གྱི་ནུས་སློབས་འདོན་བྱུང་པས། སློབ་སྦྱང་བྱེད་བཞིན་བྱེད་བཞིན་  
 རྩིང་ཞེན་འཁྱེགས་འདྲིན་གྱི་སེམས་ཤེས་འཕེལ་རྒྱས་སྐྱེན་པ་སེན། སྦྱང་བཅོན་གྱི་དལ་  
 པ་འབྲས་མེད་དུ་གྱུར་བ་ཡིན་པས་སློབ་སྦྱང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཐོག་མ་ཉིན་ནས་དེ་ལྟ་  
 བུའི་བག་ཆགས་ལ་བྱེད་པའི་བྱེད་དགོས་པ་གནད་ཀྱི་དམ་པ་ཡིན་པ་ཤེས་པར་གྱིས་ནས། རང་  
 ཉིད་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་ལ་རིན་ཐང་དང་མདུན་ལམ་སྒྲིན་དགོས་པ་ནི་དུས་རབས་གསར་བས་སྦྱང་  
 པའི་སྦྱང་བཅོན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་ཉག་གཅིག་དུ་ངེས། ང་ཚོས་སློབ་སྦྱང་བྱེད་པ་ནི་ནམ་  
 དཔྱད་དང་རིག་སློབས་སྦྱང་སྦྱང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ལ། རྩིང་ཞེན་འཁྱེགས་འདྲིན་གྱི་  
 བག་ཆགས་ལས་མ་སང་ན་དེ་འདྲིའི་རིག་སློབས་རྒྱས་རྒྱར་ཕན་མེད་དུ་འགྱུར་བས། རང་  
 ཉིད་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་འདྲེ་ཤེས་འདྲིན་སྦྱངས་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་བག་ཆགས་ཀྱི་བྱི་མས་  
 མ་སྒྲིབ་པ་བྱེད་དགོས་པའི་རང་བཞིན་ལ་ཡང་ཡང་སེམས་དགོས་པ་གནད་དུ་སྒྲུབ། སློབས་  
 འདིར་གསལ་ལ་བཤད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ནི་རྩིང་ཞེན་དང་འཁྱེགས་འདྲིན་ཞེས་པའི་བ་སྒྲིང་  
 འདིའི་རྒྱབ་སྦྱངས་ཡིན་ལ། རྩིང་ཞེན་གྱི་ལྷག་རྒྱུ་ན་སྐྱས་པོད་པ་ནི་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་  
 ཁོ་ནའི་དྲངས་པའི་སེམས་འདྲིན་ཞིག་དང་། འཁྱེགས་འདྲིན་གྱི་མངལ་དུ་སྒྲུབ་པའི་གསང་  
 པ་ནི་བདེན་ཏུན་དང་གནས་ལུགས་ལ་མེད་པོད་པར་བག་ཆགས་ཤིག་གི་དབང་གིས་ལྷ་ཚུགས་  
 ཀྱིས་འདྲིན་པའི་མོས་ཕྱོགས་ཅམ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། ང་ཚོ་སྐྱ་དང་སྐྱ་ཡིན་རྒྱུ་བདེན་ཏུན་  
 དཔྱེ་འབྱེད་དང་ལེགས་ཉེས་སྦྱང་དོར་བྱས་ནས་སློབ་སྦྱང་གི་ཁ་ཕྱོགས་དེ་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་  
 ནས་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པར་གཏོད་དགོས་ལ། དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ནི་དུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་  
 འགྲོས་དང་མི་རྒྱུས་ཀྱི་འདྲེ་ཤེས་འགྱུར་བ། དྲངས་གཙང་མིག་ཤེས་ཀྱིས་མཐོང་བའི་ཕྱོག་  
 དངོས་སོགས་ལ་འགྲུལ་སྒྲོལ་གྱི་ནམ་པའི་ཚོས་ཉིད་ལྷན་པ་གཞིར་བཞག་གིས་དྲངས་པའི་  
 ནམ་རིག་ཅིག་དུ་ངེས་བས། དེ་ནི་འཕེལ་རྒྱས་དང་གསར་གཏོད་ཁོ་ནའི་གོམ་འགྲོས་དང་  
 ཉིན་འབྱུང་གིས་སྒྲུབ་པར་ང་ཚོས་ནམ་ཡང་བཅོན་སེམས་ཀྱི་དམིགས་པ་ནི་སྤྱི་དང་མཐུན་

པར་བྱེད་རྒྱ་རང་ཉིད་གཙོ་བྱས་པའི་མི་རིགས་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཀུན་མཁུན་གོམ་འགོས་  
ཤིག་ཡིན་པ་མཐུན་པར་མཛོད། །

གཉིས། ཡིད་ཆེས་དང་དད་འདུན་གྱི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར། གནས་ལུགས་  
དང་ནམ་དཔྱད་གྱི་ཆེད་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ།

ང་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ནི་ཡིད་ཆེས་དང་དད་འདུན་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་  
པར། གནས་ལུགས་དང་ནམ་དཔྱད་གྱི་ཆེད་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། ཡིད་ཆེས་  
དང་དད་འདུན་ཙམ་གྱི་ཆེད་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ཡིས་ང་ཚོ་ལ་འབྲས་བུ་ག་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་  
ཡོད་པ་ཆང་མས་མཐུན་གསལ་ལྟར་རེད། སྐབས་འདིར་བཤད་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་དད་  
འདུན་ནི་ཡོད་ཆད་དགོན་མཚོག་གིས་སྤྱོད་པར་རྒྱུ་བྱའི་མེས་པོ་འཛིན་འབྲེགས་  
པོ་ཞིག་ལ་བཤད་པ་ལས། དོན་གྱི་གནས་ལུགས་མཐོང་བ་ལ་བདེན་སྟབས་དོགས་དད་གྱི་  
སྒོ་རིག་ཅེས་འདོད། ང་ཚོ་བོད་ནམས་ལ་མཚོན་ན་ཆོས་དད་གྱི་ཡིད་ཆེས་དང་དད་འདུན་  
ཁོ་ནའི་དབང་ལོག་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། དད་སེམས་ཀྱིས་བྱངས་པའི་ཡིད་  
ཆེས་དང་དད་འདུན་དེས་སྡོན་བྱོན་མཁས་པ་ནམས་ཀྱི་བཀའ་གསུང་ལ་བརྟུག་འཇུག་བྱས་  
ནས་ཁོང་ཚོའི་བྱམ་མིན་གྱི་ནམ་དཔྱད་འཆོལ་སྒྲིགས་བྱེད་པའི་རིགས་ལ་མ་དེ་ཡོངས་སུ་  
བཀའ་ཡོད་དེ། གང་ཉིད་དམ་པའི་གསུང་ལ་བསྐྱེད་ཀྱི་སྡོམ་ཆེག་ཙམ་བཀོད་ནས། གང་  
ཉིད་ཀྱིས་མིའི་ཕྱིར་གསུང་བ་དང་། དེ་ནི་ལྟར་འཆོལ་བ་སྟབས་བྱེད་པའི་རིགས་ལ་མ་ལ་ཁ་མ་  
ཕྱོགས་པར་ཐམས་ཅད་སྒོ་སྒྲིར་ཁོ་ན་བྱེད་པའི་ཚུལ་འཆོས་ཙམ་གྱིས་ཡོངས་སུ་ཆེམས་པ་  
དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ནམ་དཔྱད་རྒྱས་རྒྱར་དབང་ལྡན་པའི་རང་བཞིན་ལ་མིག་རྒྱར་ཞིག་  
ཀྱང་མི་ལྟ་བར་གནས་ཡོད་པ་འདི་སློབ་སྦྱོང་གི་དམིགས་ལུ་ལ་དུ་འཛིན་པ་ནི་འཕེལ་རྒྱས་  
མེད་པའི་འགག་རྩ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པས། ང་ཚོ་མི་རབས་གསར་བ་ནམས་ཀྱིས་དེ་ལྟ་  
བུའི་གནས་ལུགས་དེ་ངོས་ཟིན་པ་བྱས་ནས་སློབ་སྦྱོང་ལ་འཇུག་རྒྱ་དྲ་ཅད་གལ་ཆེ་བར་སྤྲོས།  
གལ་སྲིད་ང་ཚོ་ཡང་སྡོན་མ་ལྟར་ཡིད་ཆེས་དང་དད་འདུན་ཁོ་ནས་བྱངས་པའི་ལམ་ལ་སོང་།

བ་ཡིན་ན། བོད་ཀྱི་སྒྲོལ་རྒྱན་རིག་གཞུང་དེ་དུས་རབས་དང་མཐུན་པར་ངོ་སྤྲོད་ཅེས་ཡང་  
 བྱེད་དཀའ་བས་རིག་གཞུང་དེ་ལ་དུས་རབས་དང་མཐུན་པའི་ཆོ་སྒྲོག་གསར་བ་ཞིག་ཁ་སྤྲོད་  
 བྱེད་རྒྱ་ནི་སྤྲོད་བསམ་ཉིད་དུ་མཐོང་། གནའ་ནས་ད་བར་དུ་པན་ཀྱི་ཏ་མང་ཆེ་བས་སྤྲོད་  
 མ་སྤྲོད་མའི་རིག་གཞུང་ལ་ཡང་འབྲེལ་ཅེས་བྱེད་པ་ལས། གཞན་གྱུ་བ་མཐའ་སྒྲུབ་པའི་མཁས་  
 ཆེན་རེ་རྩེད་མ་གཏོགས་གསར་གཏོད་བྱེད་མཁན་མཐོང་ལམ་དུ་རྒྱ་བ་ཏ་ཅང་དཀོན་པ་བཞིན་  
 ཡིན་ན། ང་ཚོས་སྤྲོད་བྱེད་པ་དེ་ཡང་སྒྲུར་སྒྲོས་ཅེས་དུ་ཟད་པས། དེ་འདྲའི་སྤྲོད་  
 སྤྲོད་བྱེད་དང་མཁུ་ལ་ཁུད་ཅི་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན། སྤྱ་སྤྱུག་འདབ་ཆགས་ཀྱི་ཤ་རྩལ་གས་  
 འཛིན་པའི་ནེ་ཙོ་ཡང་སྒྲུར་སྒྲོས་ཀྱི་ལས་ལ་མཁས་པོ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ། དེ་ན་ང་ཚོས་  
 རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་རིག་གཞུང་ལ་སྤྲོད་པ་ནི་གནས་ལུགས་ཤིག་གི་ཟབ་ས་ནས་རང་ཉིད་  
 ཀྱི་ནམ་དཔྱོད་ཟླ་ལྷག་དུ་སྤེལ་བའི་དམིགས་ཡུལ་དུ་འཛིན་པ་ལས། ཆོས་མེས་ཀྱིས་  
 དངས་བའི་ཡིད་ཆེས་དང་དད་འདུན་ནི་ནམ་ཡང་དམིགས་ཡུལ་དུ་འཛིན་མི་རིགས། དེ་  
 ཡང་འགོང་ས་མཆོག་གིས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཤེས་རིག་གི་སྤྲོད་ནས་བཀའ་གསུང་བསམ་  
 ཀྱིས་མི་ཁྲབ་པ་གནད་བཞིན་པ་ཡང་། མཆོག་ཉིད་ཀྱི་ནམ་དཔྱོད་ལ་རག་ལས་ཡོད་དེ།  
 གང་ཉིད་ཀྱིས་དུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲོས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ། མི་ནམས་ཀྱི་  
 འདུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་ལ་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བསམ་གཞིགས་བྱས་ཤིང་བོད་བརྒྱུད་ནང་  
 བསྟན་ཤེས་རིག་གི་དགོངས་དོན་བཀའ་བ་ཡིན་པས་ན། མི་སྤྱ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཏེ་གནས་  
 ལུགས་དང་ནམ་དཔྱོད་ཀྱི་རྩལ་ལས་དངས་བའི་བདེན་སྤྲོད་ལ་མོས་འདུན་མི་བྱེད་མཁན་  
 མེད་པ་བཞིན། ང་ཚོས་ཀྱང་གཏོང་མའི་ཡིད་ཆེས་སྤྲོད་པའི་སྤྲོད་པ་འབྲེལ་མཁས་འཛིན་མི་བྱེད་  
 པར་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཟབ་ས་ཞིག་ནས་འབྱས་བའི་ནམ་དཔྱོད་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྤྲོད་  
 སྤྲོད་བྱེད་དགོས་པ་ནི་དུས་རབས་གསར་བས་སྤྲོད་སྤྲོད་མཐོང་པའི་འོས་འགན་ཞིག་དུ་འབྱུངས་  
 ལ། རང་ཉིད་ཀྱི་ནམ་དཔྱོད་འཕེལ་རྒྱས་སྤྱ་གཏོང་བའི་རྒྱ་ཚོགས་ཟླ་ན་མ་མཆིས་བ་ཞིག་  
 དུ་ཡང་བཤད་ཆོག ང་ཚོས་ཡོད་ཆད་དཀོན་མཆོག་གིས་བསྟན་པར་ཡིད་ཆེས་དང་

དང་འདྲན་ཁོ་ན་མི་བྱེད་པར། གནས་ལུགས་ཤིག་དང་ནམ་དུ་ཤོད་ཀྱི་ཚལ་ལ་བརྟེན་ནས་  
ཡིད་ཆེས་དང་དད་པ་བྱེད་པ་ནི་ཤེས་རབ་དང་དད་འདྲན་ཀྱན་གྱི་མཚོག་ཏུ་སྦྲུམ་ལ། ད་  
ནས་མ་འོངས་པར་བཤོད་པའི་གོམ་གཞི་བརྟན་པོ་ཞིག་ཏུ་ཡང་སེམས་སོ།།

གསུམ་པ། བཀྱར་བཞི་དང་བརྩེ་མཐོང་གི་ཆེད་ཏུ་མ་ཡིན་པར། གཞན་ཡན་དང་ཞི་  
བདེ་ཡི་ཆེད་ཏུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ།

ཕན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེ་འབྲིས་ན་ཡོད་པའི་བྱ་དངོས་མཐའ་དག་གི་ཚོས་ཉིད་  
ལ་མཚོ་བསམས་རེ་བཏང་ན། སྤྱིར་འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདི་རྟེན་འབྱུང་གིས་གྲུབ་པ་  
དང་། བྱེད་པར་དུ་འགོ་བ་མའི་རིགས་འདི་ཡང་རྟེན་འབྱུང་འདིས་སྡོད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་  
གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་འབྲེལ་འགྱུར་གྱི་ཚོས་ཉིད་རང་བཞིན་ལ་གཞིགས་ན་  
གཞན་ཡན་དང་ཞི་བདེ་ནི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཚ་བ་བརྟན་པོར་འགྱུར་བའི་གཞི་ཀྱང་གཙོ་བོ་ཞིག་  
ཏུ་མཐོང་། དེ་བས་ང་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་གཙོ་བོ་མའི་  
རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་ལ། ཡང་དགོས་ཁྱད་པར་ཅན་དུ་མའི་རིགས་འབྲེལ་ཀྱས་ཀྱི་ཆེད་  
དུ་ཡིན་པས། བཀྱར་བཞི་དང་བརྩེ་མཐོང་ཅམ་གྱི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་ཆོག་གས་ཆེག་  
ལ་ལག་འཁུ་བུས་བཞི་སློབ་སྦྱོང་གི་ཡང་དགོས་འགྲུབ་པའི་བར་བཀག་ཅིག་ཏུ་ཟད། དེ་  
ན་ང་ཚོས་ཅའི་ཕྱིར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ཡིན་ཞེས་ན། མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དམ་མའི་  
རིགས། ལྷག་པར་དུ་རང་མི་རིགས་ཀྱི་ཞི་བདེ་དང་གཞན་ཡན་གྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ལས་  
རང་ཉིད་ལ་བསྟན་བཀྱར་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་མིན་ཞེས་གལ་ཆེ་ལ་ནན་དན་གྱི་ཚུལ་དུ་བརྟོག་  
པ་ནི། འདས་བའི་སློབ་གསེའི་རང་བཞིན་ལ་གཞིགས་ན་མང་ཆེ་བས་རང་ཉིད་ལ་བཀྱར་  
བཞི་ཐོབ་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ཏུ་བརྩེ་མཐོང་ཞིག་ཐོབ་ཆེད་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་  
ཡོད་པ་དེས། རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷག་ཀྱག་བརྟན་པོ་དང་ཐུན་ནག་ཅན་དུ་སྦྱུབ་པའི་དམིགས་ལུ་ལ་  
བཟུང་ནས་མང་བྱིངས་ལ་མགོ་བསྐྱོར་བུས་པས། མི་མང་ནམས་ཀྱི་རྟོག་པ་མ་སང་པ་དང་  
། དེ་འབྲེལ་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་ཀྱས་ཀྱི་བཤོད་ལམ་འགགས་པར་གྱུར། མི་གྲང་  
ཏུ་

མང་ཞིག་གིས་སློབ་སློང་གི་དམིགས་ཡུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་བཟུང་ནས་བཙུན་པ་དང་བཙུན་མ་  
 མིན་ན་པོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ཤེས་རིག་ལ་སློབ་སློང་བྱེད་མེད་པ་ལེ་བསྐྱུགས་གཏམ་སྒྲ་  
 ཚོགས་སྒྲེལ་ནས་ཀྱེ་མི་མང་དང་རིག་གཞུང་གཉིས་ཁ་བུལ་དུ་བཏང་བའི་ཉེར་ལེན་གྱིས་  
 རིག་པ་གཏོང་ཟབ་ཅིང་བདེན་བཟང་གསལ་གསུམ་གྱི་རང་རེའི་རིག་གཞུང་འདི་བྱུང་བཅུ་ལ་  
 ཉུ་མ་བཏང་བར་ང་ཚོ་འདི་ལྟར་ཁྱུ་ཐུག་ཐབས་ཟད་ཀྱི་ཡང་བའི་གནས་སྒྲུ་ལྟར་བྱང་ན་འདི་  
 རིགས་ནི་པོད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་མ་ཡིན་པར་མ་གཞིར་དུ་གཏོང་དགོས་  
 ལ། དེ་ནི་རང་རེའི་མི་རིགས་འདི་དང་རིག་གཞུང་གཉིས་དབང་བསྐྱར་གཤམ་རིམ་གྱི་ལོ་  
 བྱང་དུ་སློང་བའི་རྩམ་ངན་ཞིག་ཡིན་ནོ། སློང་ངན་འདི་འདྲ་དག་གི་བྱེད་རྒྱ་ལ་བདེན་ནས་  
 ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདི་རྗེས་སྤྱི་ལུས་བ་ལས་པོད་མི་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དུལ་ཞིང་རྣམ་དཔྱོད་  
 བརྒྱལ་བ་གཏན་ནས་མིན། དེ་ཡང་མི་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་རྒྱ་མཚན་དེ་དག་གི་བྱེད་རྒྱུན་མ་  
 མཐོང་བར་པོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ཤེས་རིག་ལ་དེང་རབས་ཀྱི་འགྲོས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་  
 གཤམ་མཐུན་པའི་གཞུང་ལུགས་མེད་པར་བཤད་པ་ནི་བདེན་མོད། དོན་དངོས་སྤྱི་པོད་བརྒྱད་  
 ནང་བསྟན་ཤེས་རིག་གི་རིགས་པའི་གཞུང་ལ་སློབ་སློང་བྱས་ན་ང་ཚོར་དུས་བསྟུན་རིག་པའི་  
 མདུན་ལམ་ཞིག་རྟེན་པར་སྤྱི་ལུས་ཀྱང་བསྟོན་མི་རྒྱས་ཏེ། རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་གང་ཞིག་  
 ཡིན་རུང་ཆང་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་མང་གཞིའི་རིག་པའི་ཐབས་ལམ་ལ་བདེན་ནས་རིག་པ་གསར་  
 བ་འཛོལ་སྒྲུབ་བྱེད་པ་ལས། གཞན་གནམ་ནས་བྱང་བ་དང་ས་ནས་ཀློས་བ་གཅིག་ཀྱང་  
 མེད། དེ་ན་ང་ཚོ་མི་རབས་གསར་བ་རྣམས་ཀྱིས་མགོང་ས་མཚོག་གི་དགོངས་གཞི་ལྟར་  
 གཞན་ཕན་དང་ཞི་བདེ་དམིགས་ཡུལ་དུ་བཟུང་ནས་སློབ་སློང་བྱེད་རྒྱ་ནི་དུས་རབས་ཀྱིས་  
 སློང་བའི་འོས་འགན་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་འཇུག་སྟེན་བྱེད་པའི་མདུན་ལམ། ད་དུང་མ་འོངས་  
 པའི་མི་རབས་ཤིག་གི་རི་བའང་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཚེག ང་ཚོས་འདི་ལྟར་སློབ་སློང་བྱེད་  
 པ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་དང་། ཡང་དགོས་སྤྱི་རང་ཅག་པོད་མི་རིགས་  
 འདི་སའི་གོ་ལའི་སྤྱི་བཞེད་དེ་དང་རྒྱན་པར་གནས་སྤུབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཉག་གཅིག་ཡིན་

པར་སེམས་། དེ་ཡང་ང་ཚོས་གཞན་གྱི་བསྐྱོད་ལམ་ལ་ཇེས་འདེད་བྱས་ན་ནམ་ཡང་ཇེས་  
 ལུས་ཀྱི་མཇུག་མ་གཅོད་མི་བྱུང་པས། རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་འཆོ་མེད་ཞི་བ་དང་དེན་ཅེང་  
 འབྲེལ་འབྱུང་གི་ལམ་སྒྲེད་ར་འཇུས་ནས་མདུན་སྐྱོད་བྱས་ན་ད་གཞོད་འཇམ་སྒྲིང་འདིའི་སྒྲེང་  
 རང་ཚུགས་བྱུང་པའི་ངང་ལངས་བྱུང་ལ། བྱུགས་འགའ་ཞིག་ནས་འཇམ་སྒྲིང་མི་མང་གི་  
 སྒྲེ་བྲིད་པ་ཡང་བྱེད་བྱུང། ལྷ་ཁྱིན་དེ་དག་དང་། མིག་རྒྱུང་རིང་བའི་བསམ་གཞིགས་  
 བརྒྱད་ནས་ང་ཚོས་བཀུར་བཞི་དང་བཅི་མཐོང་ཅམ་གྱི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར། གཞན་པན་  
 དང་ཞི་བདེའི་ཆེད་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་དུས་རབས་དང་མཐུན་པའི་བསྐྱོད་ལམ་ཞིག་ཡིན་  
 པར་སྟུམ།

བཞི་བ། རིག་གཞུང་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར། འཆོ་བ་དང་མ་  
 འོངས་པའི་ཆེད་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ།

ང་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་རིག་གཞུང་ལ་སློབ་ཏེ་དེ་ལ་མཚོད་བཀུར་བྱེད་རྒྱ་  
 མ་ཡིན་ལ། དེ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ་དེ་བས་ཀྱང་མིན་པར། མིའི་རིགས་ལ་བཅི་བཀུར་དང་  
 འཆོ་བ་ལ་ཞབས་འདེགས་སྒྲུབ་དགོས་པ་དེ་ཡིན། ང་ཚོས་ལོ་རྒྱུས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནས་  
 ལོ་རྒྱུས་གསར་ཅོམ་བྱེད་རྒྱ་མ་ཡིན་ལ། མེས་པོ་གོང་མ་ནམས་ལ་བསྟོན་འབྲིན་བྱ་རྒྱ་  
 ཡང་མིན་པར། ད་ལྟའི་འཆོ་བ་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་། མ་འོངས་པའི་སྒྲིག་  
 གཞི་ལ་འཆར་བྱེད་དགོས། དེ་ན་ང་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་རིག་གཞུང་དང་ལོ་  
 རྒྱུས་ཀྱི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར་འཆོ་བ་དང་མ་འོངས་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ལ། འདི་ནི་སྤར་བརྒྱད་  
 སྒྲུབ་པའི་བྱ་རྒྱུ་ལས་གྲོལ་ཞིང་འཕེལ་རྒྱས་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་ཆེས་ཐོག་མའི་ཆ་རྒྱན་ཡིན།  
 དེ་ཡང་བག་ཆགས་གསར་རྟོག་ལ་འགྱུར་བ་ཐབས་པའི་སྟོན་འགྲོའི་ཆ་རྒྱན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།  
 དེའི་ཕྱིར་མི་རིགས་ཤིག་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་པ་ལ་ཐོག་མར་མི་རིགས་དེའི་སློབ་སྦྱོང་གི་ཁ་ཕྱུགས་  
 ལེགས་བཅོས་བྱེད་དགོས་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་བག་ཆགས་གསར་རྟོག་ལ་ཡང་དག་བཅོས་  
 བྱ་དགོས། ང་ཚོས་གནའ་ནས་ད་བར་དུ་སྟོན་བྱོན་མཁས་པའི་རིག་གཞུང་ལ་ཡིད་ཆེས་

དང་དད་པ་ཙམ་བྱས་ནས་མི་ཆོ་བསྐྱལ་བས། ད་ལྟ་ང་ཚོས་མཐོང་ཚོས་སུ་གྱུར་བའི་རང་  
 རེའི་རིག་གཞུང་དེ་དག་ནི་དུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲོས་དང་། དངོས་ཡོད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་  
 གནས་བབས་དང་མི་མཐུན་པའི་བརྩམས་ཚོས་ཉལ་ཅིག་ཏུ་མཐོང་ཞིང་ཐན་རང་རིགས་མེས་  
 བོ་གོང་མའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཡང་གཏན་ཚིགས་ནམ་དག་གི་བསྐྱེམས་ཚིག་ཅིག་རྙེད་པར་དགའ།  
 འདི་དག་ཆང་མ་འདས་ཀྱང་ལ་མོངས་དད་བྱེད་དགས་པ་དང་། རྙིང་བ་ཐམས་ཅད་ལྡ་ཡི་  
 ལུང་བསྟན་དུ་སྒྲོམ་པའི་བག་ཆགས་སྤྱད་དགས་པ་དང་། བདག་འཇུག་གི་ལས་ལ་བརྩོན་  
 པའི་མཁུན་དཔྱོད་ཅན་ལ་བསྟན་དགའི་ཞུ་མོ་གཡོགས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཁྱེད་ལྟར་བྱེད་པས།  
 ང་ཚོས་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བརྒྱུད་དེ་བཏང་སྤྲོམས་ཀྱི་བདེ་བ་ལ་རོལ་དགོས་བྱུང་། འདི་  
 དག་ནི་སློབ་སྦྱོང་གི་དམིགས་ལུལ་ལམ་སྤྱང་དུ་གྱུར་བའི་བསྐྱེད་འབྲས་ཡིན། འཇམ་གླིང་  
 འདིར་སྤྱིས་བའི་མི་སུ་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་འབད་བརྩོན་བྱེད་པ་  
 ལས། རང་ཉིད་སློབ་བཏང་ནས་མི་འམ་དངོས་པོ་གཞན་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་བརྩོན་མེས་  
 སྤྱོད་པ་མི་སྤིང་། བྱམས་དང་སྤྱིང་རྩེ་ཡི་བྱགས་སྤྱོད་ཀྱང་དུ་སྤྱིས་བའི་དམ་པ་ཞིག་ཡིན་  
 རུང་། མཐར་ཐུག་རང་ཉིད་ཀྱིས་མུང་འདས་གོ་འཕངས་ཐོབ་པའི་རྒྱ་སྐྱབ་པ་ཡིན། དེ་  
 ན་ང་ཚོ་མོ་སྤྱིས་མཐའ་མལ་བ་ཞིག་གིས་རང་དོན་སློབ་གཏོང་ཞེས་བཞས་ཁ་པོ་ཙམ་དུ་ཟད།  
 དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་རང་ཉིད་འཚོ་སྤྱོད་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ་མ་འོངས་བར་སྟ་གོན་བྱེད་དགོས་  
 པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆོ་དོན་སྤྱིང་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱི་འགྲོས་ཤིག་ཡིན་པས། ལས་གང་ཞིག་  
 བརྩམས་ཀྱང་ཁ་མ་འོངས་བར་སྤྱོགས་དགོས། དེར་བརྟེན། རང་ཉིད་ད་ལྟར་ལངས་  
 ཤིང་ཀྱང་མཐིམ་འདས་བ་ལ་གཏད་ནས་གོ་མ་པ་མ་འོངས་བར་སྤོ་དགོས་བ་ལས། ད་དུང་  
 ཡང་འདས་ཟིན་པའི་ཕྱིར་རྩེས་ཁོ་ན་འཚོལ་སྐྱབ་བྱེད་པ་ནི་འཇིག་རྟེན་ལུགས་ཐོག་སྤྱི་བའི་  
 ལུང་གཏན་ཉལ་ཅིག་ཏུ་མཐོང་། དེ་ན་ང་ཚོས་འདས་བའི་རིག་གཞུང་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་  
 ཏེ་འདས་བ་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་དགོས་བ་མ་ཡིན་པར། འདས་བའི་མེ་ལོང་དང་འོད་  
 སྤྱང་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་བའི་ཐུན་པ་ལ་གོལ་བ་བྱེད་དགོས་ལ། མི་རབས་

རྒྱུ་མཐའ་བཟོད་ལམ་ལ་འཇུག་སྟེ་ཡང་དག་ཀྱང་བྱེད་དགོས།

ཐོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་སྤྱི་ཚོགས་སྤང་ཚུལ་སྐོར་བྱེད་པ།

ཆེ་རིང་ལོ་བཟུ།



བྱེད་གཞི།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ཆ་རྒྱུ་མཐའ་བཟོད་པའི་སྐབས་འདིར། རིག་གཞུང་གསལ་གཏོར་ཆེན་མོ་ཞིག་བྱུང་ཞིང་། མི་རིགས་དར་ཀྱང་གྱི་ཡོ་ལང་དག་དུ་འབྱུགས་བཞིན་ཡོད། ཁམས་འདིར་བྱུང་བའི་བྱ་དངོས་མང་པོ་ཞིག་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འབྲེལ་སྟེན་ཁང་ལ་སྐྱེལ་དུས། ཤེས་ཡོན་ནི་མི་རིགས་དེ་གནས་པའི་ཆེ་སྟོག་དང་། སྐད་ཡིག་ནི་ཆེ་སྟོག་བཟུགས་མདངས་འཆར་བྱེད་གྱི་ཆེ་མདོག་ཡིན། སྐད་ཡིག་གི་བཟུགས་མདངས་ཉམས་པའི་མི་རིགས་གང་རུང་ལ་རིག་གཞུང་གི་ཆེ་སྟོག་རྒྱུ་འདྲའི་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ནི་སྐད་ཡིག་གཅིག་ཁོངས་དང་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱི་ཚོགས་ལ། ཐ་མར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆུ་ཁྲོད་ཆེན་པའི་ནང་གི་ཆུ་ཐིགས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་འདྲ། དེ་བས་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་སྤྲང་གིས་རིག་གཞུང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་འདྲུགས་སྐྱེན་བྱེད་པ་ནི་མི་རིགས་ཤིག་གི་ཆེ་སྟོག་ལ་ཆུན་མི་གཏོང་བའི་ཐབས་ཤིག་ལག་ཤེས་ཤིག་ཡིན་པ་ཏེ་གོ་བ་བྱེད་ཀྱི་གལ་ཆེན་པོ་ལགས་སོ།

དེ་ལྟར་ན་འདྲ་ང་ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོད་དུ་མི་རེ་བྱུང་གིས་“ ས་སྤྱིང་གི་དོ་བྱངས་ནས་རུམ་གྱི་བྱོ་བྱུང་” ཟེར་བ་ལྟར་མི་རིགས་རང་གི་རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྟོལ་གོམས་གཤིས་སོགས་ལ་དོ་སྤྲང་སྤྱི་ཚོགས་མི་བྱེད་པར་མི་རིགས་གཞན་གྱི་རིག་གནས་ལ་འབྲེལ་ཆུ་སྤྱིང་བ་འདིའི་རིགས་“ ས་དམ་པ་ཞིག་ལ་བྱ་སྐྱུག་ཟན་ཁྱ་ཏ་འདྲ་ཞིག” ཟེར་བ་བཞིན་མ་ཡིན་ནམ། ད་ལྟང་ཆོ་མི་རིགས་འདི་འཆི་གསོན་གཉིས་ཀྱི་བར་མཆོམས་ན་འབྲེལ་ག་ཡང་ཡང་ཀྱག་བཞིན་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་ཡུལ་ཙུང་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར་ང་ཆོ་ལ་ཆེས་མཁོ་བ་ནི་མི་རིགས་རང་གི་སྐད་ཡིག་དང་ཡུལ་སྟོལ་གོམས་གཤིས། བསམ་སྤྱོད་འདྲེལ་སྟེན་སོགས་ཡིན་པ་སྟོན་ག་ལ་དགོས།



སྤྱི་མི་རིགས་ཞེས་པ་ནི་སྤྱི་ཡོན་གྱིས་“ ཐུན་མོང་གི་སྤྱི་ཡོན་དང་ཐུན་མོང་གི་སྤྱི་ཡོན་། དཔལ་འབྱོར་འཆོ་བ། བསམ་པའི་འདུ་ཤེས་བཅས་ཡོད་པའི་ཐུན་མོང་གི་ཚོགས་པ་ཞེས་པ་ཟེར་” ཞེས་བཤད་པ་བཞིན་ང་ཚོ་ལ་ཆ་རྒྱུན་འདི་དག་མ་ཆང་བ་མེད། འོ་ན། ང་ཚོ་ཐོད་གཞིས་བྱེས་སྒྲིམ་ལ་མཚོན་ན་ལྷ་བཞག་ནས་འབྲེ་ལ་རེ་བ་དང་“ ཅ་བབས་ནས་ཐོང་བུ་ཞོན་ཟེར་” བ་ལྟར་མི་རིགས་རང་གི་རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྤོལ་གོམས་གཤིས་སོགས་ནི་རྒྱལ་ཡུས་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞེན་གྱི་ལྷ་བ་བཟུང་སྟེ་མི་རིགས་གཞན་གྱི་རིག་གནས་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་འབད་འབད་དུང་དུང་བྱེད་པའི་རིགས་ནི་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པས་ན་མ་ཞིག་གི་ཆེ་མི་རྒྱུ་རྒྱུ་རང་གི་ངོ་ཐོའང་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེ་རི་ཞན་རི་སྤྱི་ཡོན་འཁོར་བཞིན་ཡོད་པས་ན་མ་ཞིག་གི་ཆེ་མི་རིགས་ཀྱི་ངོ་ཐོའང་མི་འགྱུར་བའི་རིས་བ་མེད།



དེ་དུས་ང་ཚོས་སྤྱི་ཞེས་པ་ལེ་གདའ་བྱེད། གདའ་ཞེས་པ་ངན་ཁག་གཤི། ད་དུང་གནའ་མི་སྤྱི་པ་ཚོ་ཟེར་ནས་སྤྱི་ཡོན་གཏོང་ངམ་རྒྱལ་འདྲིན་གྱི་བྱེས་པ་ཚོ་ཆེ་ཟད་ཟེར་ནས་གཤེ་གཤེ་གཏོང་། ང་ཚོས་འདི་ལྟར་སྤྱི་ཡོན་གཏོང་མི་སྤྱི་པ་འདྲ་མིན། ང་ཚོས་ང་ཚོའི་དུས་སྐབས་འདིར་མ་འབྲོངས་པ་འཕམ་མ་འགྲིག་པ་ཡིན་པ་སྤྱི་པ་སྤྱི་པ་སྤྱི་པ་དབང་དང་རྒྱལ་རབས་རིམ་བྱོན་སོགས་ལ་ལེ་གདའ་ཅི་ཡང་མེད་སྟེ། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོར་ཁྱོད་ན་མི་རི་འགས་རྒྱལ་རབས་འདིའི་སྐབས་དང་དུས་སྐབས་འདིའི་སྐབས་སྤྱི་ཚོ་ཉམས་སྤྱི་ཡོན་གྱི་འགྱུར་བ་རེད་ཟེར་ནས་སྤྱི་ཡོན་གཏོང་བའང་ཡོད་ལ། བུ་ཚོས་ཀྱི་ངན་ཤུགས་ཐེབས་པ་རེད་ཟེར་མཁན་ཡང་ཁ་སང་དེ་རིང་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། འོ་ན། ཁྱོད་ལ་ཅི་བྱུང་། སྤྱི་པ་སྤྱི་པ་སྤྱི་པ་དབང་དག་གིས་མ་འགྲིག་པ་ཞེས་པའི་ཉམས་སྤྱི་ཚོར་ཡོད་བཞིན་དུ་གདའ་མེད་འགྲམ་ནས་བྱིས་ཆང་གི་བདེ་སྤྱི་ཡོན་ནས་ཁ་སྤོང་ནང་གི་ཆེག་སྤོང་དང་ལག་སྤོང་ནང་གི་ཕྱག་བརྒྱ་དག་ནས་འཕྱར་ཏེ་མི་རིགས་ཞེས་སྤྱི་ཚོར་དང་ངོ་གཉིས་མ་བྱས་ན་ཏེ་ཅང་གི་སྤོལ་པ་ཞེས་པ་རེད་དམ། འདྲང་ཞེས་སྤྱི་ཚོར་དང་། མགོང་ས་མཚོག་

གིས་དགའ་ཐོན་པོ་བྱང་དུ་བརྟེན་ནས་མི་ལོ་སྐུལ་བ་ཀྱང་ཉུག་ཏུ་འཁོར་བའི་དུས་དན་ཐོག་  
བསྐྱལ་བའི་བཀའ་སློབ་“འདས་པའི་གནས་ཚུལ་བཟང་པོ་བྱུང་བ་ཡིན་ནའང་ལྷ་རུ་བཞུགས།  
ངན་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ནའང་ལྷ་རུ་བཞུགས། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱང་ཀྱང་ལ་བཞུགས་བསྐྱེད་  
ན་ཡོང་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད། ད་མ་འོངས་པ་རེད། མ་འོངས་པ་གཤམ་ཡོང་དང་མི་ཡོང་  
ཟེར་བ་དེ་དང་རང་ཆོའི་ལག་པར་ཡོད་པ་རེད།” གསུངས་པ་ལ་མདོན་པར་བསྟོད། ད་  
ལྷ་མི་རིགས་ལ་ཤུམ་ཁུལ་བྱས་ཏེ་ནང་ཁུལ་གྱི་རྩོག་དེ་མེད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་གྱི་  
དོན་དུ་གཞན་གྱི་རིག་གནས་སྤོང་དུ་མི་ཆོ་འོགས་རྒྱུ་ཡིན་ནམ། མི་རིགས་འདིའི་མིའི་  
བསམ་སློབ་ནད་ལས་ལ་བཤགས་བཅོས་བྱེད་རན་པའི་དུས་སྐབས་སུ་སྤེལ་སྤོང་ཡོད་པས་  
མཐོ་བཀའ་སློན་ནས་དམའ་སྤྱང་པོ་བར་གྱིས་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་ནི་མ་འོངས་  
བ་པོད་མི་རིགས་ཞེས་པའི་ཐ་སྣད་དེ་འདྲམ་སྤོང་སྤོང་དུ་གནས་མི་གནས་དེ་རེད།

དང་པོ། པོད་ནང་གི་མིའི་བསམ་སློབ་དང་སྤྱད་ཡིག་ལ་འདྲིན་པའི་སེམས་ཤུགས།

གཞིས་ལུས་པོད་མི་རིགས་ལ་མཚོན་ན་སྤྱད་ཡིག་ལ་འདྲིན་པའི་སེམས་ཤུགས་དང་  
མི་རིགས་ལ་བཅེངས་བའི་བརྗོད་དེ་ལྟ་བུ་མ་འདྲེས་པ་ཞིག་ཡིན་པོད། འོན་ཀྱང་། “ནམ་  
མི་ལངས་ཁ་མེད་ཉི་མས་དེད། ས་མི་རུབ་ཁ་མེད་གྱི་བ་མས་དེད།” ཟེར་བ་ནང་བཞེན་  
རྒྱ་ནག་གུང་ཁབ་ཏང་གིས་སྤྱད་ཀྱིས་འོག་ཏུ་མནར་བའི་ང་ཆོ་མཚུབ་མོ་གར་བསྟན་ཤར་ཡིན་  
པས་མི་རིགས་རང་གི་རིག་གནས་ལ་བདག་པོ་རྒྱལ་པའི་ཐོབ་ཐང་དང་མི་རིགས་རང་གི་  
ཁེ་ཕན་ལ་བསམ་སློབ་གཏོང་ས་ཞིག་གང་དུ་ཡོད། གལ་ཏེ། དེ་འདྲ་འགའ་རེ་བྱུང་ཟེན་  
ནའང་ཐབས་རྒྱས་ངན་སྒྲོག་གིས་རྒྱུན་ལས་ལ་གཞོད་ཞིག་བཏང་བ་ང་ཆོས་ཤེས་གསལ་  
རེད། སྤྱིར་མི་རིགས་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུག་ལས་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་མི་  
རིགས་ཤིག་ལར་ཐོན་གྱི་ནམ་པ་བྱུང་ཟེན་པ་ཡིན་ན་དགའ་འོས་པ་ཞིག་ཡིན་པོད། འོན་  
ཀྱང་། རྒྱ་ནག་གུང་ཁབ་ཏང་དེ་ལས་སྒྲོག་སྤྱི་ཆོའི་མི་རིགས་འདི་ཆ་མེད་དུ་གཏོང་འདོད་

ཀྱི་པམ་མ་པའི་ཀྱན་སྒྲོང་ནི་སྒྲོན་མ་ནས་ཡིད་ལ་བཅངས་ཡོད་པས་མི་རིགས་ཤིག་མེད་པར་  
གཏོང་དགོས་ན་སི་དུ་ཡིན་གྱིས་“ མི་རིགས་ཤིག་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཡུན་རིང་གནས་དགོས་  
ན། དེའི་སྐད་ཡིག་པོད་སྒྲོང་དང་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་དགོས། གལ་ནི་དེ་ལས་ཐོག་  
སྒྲེ་མི་རིགས་ཤིག་ཅི་མེད་གཏོང་དགོས་ན། སྒྲོན་ལ་མི་རིགས་དེའི་སྐད་ཡིག་པོད་སྒྲོང་མེད་  
པ་བཅོས་ན་མི་རིགས་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་འགྱུར་སྟེ། ” ཞེས་བཤད་པ་ནང་བཞིན་  
ཀྱན་གཤིས་པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གོ་གནས་རྒྱུ་ཞིང་། བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་  
ཀྱང་རྒྱུ་ཡིག་པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གོ་གནས་རྒྱུ་ཞིང་། བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་  
ནས་སྒྲོབ་ཆེན་པར་དུ་སྒྲོབ་དེ་བུ་བཞག་སྒྲོབ་པ་ཞིག་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱས་ནི་མཐར་ཐུན་ཤིང་། ཀྱན་  
ཡིག་གི་རྒྱ་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་མེད་ཆེ་བུ་བ་ ( ལས་ཀ ) སྤྱོད་པ་ཡར་བཞག་ཐན་སྤྱི་ཚོགས་  
སྒྲོང་དུ་འགྲོ་འདུག་སྤྱོད་གསུམ་ཡང་བྱེད་དཀའ་བའི་གནས་སུ་གྱུར། དེའི་ཕྱིར་ཡ་མ་མང་  
པོ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བུ་ཐུག་ལ་པོད་ཡིག་ལས་ཀྱི་ཡིག་ལག་པོ་སྒྲོབ་དགོས་པའི་སྒྲོབ་  
གསོ་དང་དེ་དུས་ཀྱི་གཞིན་སྒྲིམ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྒྲོ་ཁའང་དེའི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱར་དང་  
སྐྱར་བཞིན་ཡོད། ཡིན་འང་། དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་དབང་ཡིན་པས་ཡལ་ཆེར་ཁོ་  
ཆོའི་སྤྱོད་དུ་སྤྱང་མི་སྤྱོད་ལ་ལོ་གདའ་འང་བྱེད་འདོད་མ་སྒྲིམ། ཅི་ཞེ་ན། མི་ཞིག་གི་  
བཅན་གཤིག་དུ་སྤྱང་བའི་ཁོ་ཆེར་ཅི་ཁག་ ༥ ཅི་ལྟར་བཟུང་ན་འཆམ་དེ་ལྟར་དུ་མ་ཅིད་  
ན་མཐའ་མཐུག་གི་འབྲས་བུ་ཅི་ཡིན་པ་ང་ཚོ་ཆང་མས་ཤེས་གསལ་རེད། ངོ་བོའི་སྤྱོད་ནས་  
བལྟས་ན་མི་རིགས་ལ་ཤ་ཞེན་ཟེར་བ་དེ་ཁོ་ཆོའི་སྤྱོད་ནས་མཛོད་ཀྱི་དཀའ་མོད། འོན་ཀྱང་  
མི་རིགས་ལ་བཅིངས་པའི་བཅེ་དུང་དང་སྐད་ཡིག་དར་སྤེལ་གྱི་སེམས་ཤུགས་ང་ཚོ་ལས་  
ཁོ་ཆོའི་ཡོད་པ་ཁ་མཚན་བཅད་ནས་བཟོད་ཆོག་ ( འདི་ནི་ཁོར་ཡུག་གི་ངོས་ནས་བཟོད་པ་ཡིན )

གཉིས་པ་། བཅན་ཕྱོལ་པོད་མིའི་བསམ་སྒྲོ་དང་སྐད་ཡིག་ལ་

འདྲིན་པའི་སེམས་ཤུགས་།

ང་ཚོ་བཅན་ཕྱོལ་པོད་མིའི་བསམ་སྒྲོ་དང་སྐད་ཡིག་ལ་འདྲིན་པའི་སེམས་ཤུགས་ནི་

རང་དབང་གི་ཁོང་ཡུག་ཅིག་དང་གཉེན་གཤིས་མེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་ངོས་ནས་བཞུགས་  
 ན་ཏེ་ཅང་གི་སྒྲོ་པས་པལ་པ་འཛིན་པ་ཞིག་རེད། ངས་ནས་རྒྱ་གྲོགས་པོ་ཚོ་ལ་འདྲ་འཛིན་  
 གནས་འདིར་ཡོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་སྒྲིབ་དགོས་པའི་བྱ་བ། མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་  
 ཡུལ་གང་ཡིན་སོགས་འདྲི་དུས་ཁོ་ཚོ་དང་དང་འདྲ་བར་རྒྱ་དང་གོ་ས་དབང་ཐང་མེད་པ་ཏག་  
 ཏག་ཡིན་པས་བྱགས་རིང་ནར་ནར་འཐེན་པ་ལས་ལན་གཞན་ཟུ་མཆིས། སྤྱིར་བཞུགས་ནས་  
 དབང་གི་ཁོང་ཡུག་ཅིག་གསལ་གཉེན་གཤིས་མེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ལ་མཚོན་ན། རང་  
 གི་སྐད་ཡིག་ལ་སྤྲད་པའི་གོ་ས་རྒྱུ་དང་ཤུག་ཅིང་བཀོལ་སྤྲོད་ཀྱི་ཁྱབ་རྒྱ་མི་ཆེ་བ་དང་། རྟེན་ལས་  
 ཀྱང་ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་གྱི་ཐོག་སྤྲོད་པའི་གོ་ས་སྤྲོད་བྱ་རྒྱ་མི་འདྲང་བས་བཅན་ཕྱོད་སྤྲོད་སྤྲོད་ཚུགས་  
 འདིའི་ནང་ཐོད་ཡིག་ཐེད་མེད་ཀྱི་ནད་ཡམས་ཤིག་ཁྱབ་དང་ཁྱབ་བཞིན་ཡོད། རྟེན་ལས་ཀྱང་  
 སྤྲོད་བྱ་ཁྱབ་དུ་ཐོད་ཡིག་ལ་སྤྲད་པའི་མོས་པ་རྒྱུ་དང་འགྲོ་བཞིན་འདུག་པས་དངངས་སྐྱེས་  
 ཅིག་ཀྱང་སྤྲོས་འོངས། འདིའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ནི་རང་གཞུང་གིས་དོ་སྣང་མ་བྱས་པའི་རྒྱ་  
 ཏག་ཏག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། རྒྱ་རྒྱུ་མགོ་ནས་མ་དངས་ན་རྒྱ་  
 ར་ནས་དངས་པའི་དཔེ་མེད་ཟེར་བ་ལས་མ་འདས། གནད་དོན་འདི་དེ་ཚོས་གསང་བྱ་བྱེད་  
 གོ་ས་དོན་མེད་ལ་འདིའི་ཉེས་སྒྲོན་ཐེར་འདོན་བྱེད་རྒྱ་དང་མི་རིགས་ལ་མེས་ཁུར་བྱེད་རྒྱ་  
 བྱིང་ཚོ་ཐོད་མི་རྩམ་གཟུགས་ཡོངས་ཀྱི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་བཞུགས་ན་མི་འགྲིག་  
 པ་མེད་སྟེ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ང་ཚོ་འདིར་གྱུར་དགོས་པའི་དམིགས་ཡུལ་དང་བཅོན་  
 དགོས་པ་ནི་མི་རིགས་རང་གི་སྐད་ཡིག་ལ་བདག་པོ་རྒྱལ་རྒྱ་དང་ཆད་པ་ཁ་སྤོང་། མ་  
 ཉམས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་ཞིག་གིས་ཀུན་ནས་བསྐྱེད་སྐྱོང་བ་ཡིན། འདིར་  
 འཛོམས་པའི་མི་ལོ་བཞི་བརྒྱའི་རིང་ལ་སྤྱིར་མིག་ཅིག་འཕངས་ཤེས་ང་ཚོའི་སྐད་ཡིག་དང་  
 ང་ཚོའི་བར་ལ་ཉེ་བཅའ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག། འདིའི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི་ང་ཚོའི་གཞུང་ལ་རག་ལས་  
 པ་ཡིན་ནམ། མི་སྤྱིར་སོ་སོར་རག་ལས་བ་ཡིན། དྲང་ཐོའི་ངག་ནས་བཞུགས་ན་གཞུང་  
 དང་མི་སྤྱིར་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ནོར་འབྲུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟེ། ཅི་ཞེ་ན། རང་གཞུང་

གི་ངོས་ནས་བཞུགས་ན། རང་གི་སྐད་ཡིག་ལ་སྤྱད་པའི་གོ་ས་རྒྱུ་དྲག་པའམ། ཡང་ན་  
 རང་གཞུང་དུ་འཕྱོལ་ཞུགས་ཀྱིས་དུས་ཤོད་སྐད་ཡིག་ཚུ་ཚད་ལ་མི་བསྐྱབས་དཔྱིན་ཇི་ལྟར་  
 རས་ཤན་འབྱེད་པ་མ་ཟད། དུ་དུང་གྱི་ཁྱུ་ལ་ཁག་དུ་སློབ་སྦྱོང་ལ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་འད-  
 དཔྱིན་ཡིག་གི་ངོས་ནས་གཏོང་བ་ལས་ཤོད་ཡིག་གི་སྒྲིབ་ནས་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། རྒྱ་  
 རྒྱུན་དེ་དང་དེ་འདྲ་གང་མང་ཞིག་གིས་གཞིན་སྒྲིབ་ཆོས་སྒྲོལ་ཡོངས་སུ་འགྱུར་དེ། རྒྱ་  
 ཆོག་ས་འདིའི་ནང་ཤོད་ཡིག་ནི་དགོས་མེད་ནུས་མེད་ཅིག་ཡིན་པས་དཔྱིན་ཡིག་ལ་འབད་  
 འབུངས་བྱས་ན་རང་ཉིད་ལ་ཁེ་བཟང་དང་ལམ་ཁྱེད་ཏག་ཏག་ཅིག་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་  
 བཞིན་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་སློབ་གྲྭ་ཁག་དུ་འད་ནང་སྤྱད་གྲུང་འབྱི་མེད་པར་སློབ་མ་ཆོའི་  
 ལག་དུ་འཆང་རྒྱ་ནི་དཔྱིན་ཡིག་ཁོ་ན་རེད། འདི་ནི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་  
 པས་བཅུག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་བྱས་དེ་ཤོད་ཡིག་ལ་གོ་ས་ངས་ཅན་ཞིག་སྤྱོད་དགོས་སྟེ།  
 མི་སྒྲིབ་གྱི་ངོས་ནས་བཞུགས་ན་འད་རྒྱ་དང་དབང་ཆ་ཁོ་ནར་དམིགས་དེ་སྤྱིའི་ཁེ་ཕན་ལ་བསམ་  
 སྒྲོལ་གཏོང་མཁན་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་རེད། ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་ཞིས་པ་ནི་ང་ཆོ་བཅན་གྱི་ལ་ཤོད་མི་འདིའི་  
 སེམས་ཁོངས་ན་རྒྱ་མཆོའི་བརྒྱབས་བཞིན་འཇགས་ཐབས་བྱལ་ལ། དེའི་ཚུགས་སུ་ཁྱོད་  
 བཟང་ང་བཟང་གི་ལས་འགུལ་ཆ་ཆ་འུར་འུར་ཞིག་དུ་ཆགས་ཡོད། གནའ་ནས་ད་བར་  
 ང་ཆོར་རྒྱ་དང་དབང་གི་དན་ཤུགས་ག་འདྲ་ཞིག་ཐེབས་པ་དང་བསྐྱུ་བྱིད་ཇི་འདྲ་ཆེ་བ་འདིར་  
 མ་བཞུགས་ཀྱང་གསལ་ཤོར་མཁྱེན་ངེས་རེད་ལ་ད་ལྟའི་གནས་སྤངས་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་  
 དུ་རྒྱུང་དོན་འད་དེ་ལས་མ་འདས། རྒྱུར་བྱིས་ཐབ་པ་ཞིག་ཡིན་དུས་དེ་ཉིད་སྤྱོད་ཐབས་  
 ཀྱི་རྒྱ་ཚོར་བཅལ་བ་ནི་ཆེས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྤྱང་ཚུལ་ཞིག་དུ་བསམ་ཆོག་ཡོད། འོན་ཀྱང་  
 མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱ་ཚོར་བཅལ་བའམ་མི་ཆེ་གང་ཤོར་རྒྱ་ཚོར་དམིགས་ཡུལ་དུ་བཟུང་  
 བ་ནི་ཆེས་ཆེ་བའི་ནོར་འཁྲུལ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། ལྷག་པར་དུ་ང་ཆོ་མི་རིགས་འདིར་མཆོན་  
 ན་འཆིགས་ཤིན་པ་ཉིས་ཀྱི་བར་མཆོམས་ན་འདྲེ་ལོག་ཡང་ཡང་རྒྱུག་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར་  
 ང་ཆོ་ལ་ཆེས་དགོས་པ་ནི་མི་རིགས་རང་གི་སྐད་ཡིག་དང་ཡུལ་སྤོལ་གོ་མས་གཤིས་ཡིན་



བུའི་ན་རྒྱལ་གྱིས་ཁེངས་ཏེ་མ་བཟོད་པར་སྐད་ཡིག་མཁས་མཁེས་པའི་སྐར་ཚུ་མཁེས་གྱིས་  
 ཡོད་ལ་དེའི་ནང་དུ་འདི་ལྟར་བཀོད་ཡོད། “བཙན་ཕྱོལ་སྐད་ལ་དབྱིན་སྐད་ཀྱི་གར་  
 སྐད།། གཞིས་ལུས་སྐད་ལ་ཀྱུན་གང་ན་པའི་སྐད།། སྐད་མང་ཟས་དུག་ཤོར་བའི་སྐད་  
 ཡིག་འདི།། དུག་མང་འཕོག་པའི་སྐོ་ཤོ་མཁས་མཁེས།” ཟེར་བ་ནང་བཞེན་ང་ཚོ་བོད་  
 གཞིས་བྱིས་གཉིས་སུ་ཀྱུན་ལྟར་གྱི་སྐད་ཆའི་ནང་དུ་ཀྱུ་སྐད་དང་དབྱིན་སྐད་བསྐྱེས་ནས་བཟོད་  
 དང་ཟོད་བཞེན་ཡོད། ནང་སྐོས་སུ་ལྟ་ས་བ་དང་ཨ་མ་དོ། ཁམས་པ་སོགས་འདུས་  
 ཏེ་གཏམ་སྒྲུང་ཞིག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཀྱུ་སྐད་དང་དབྱིན་སྐད་མ་གཏོགས་གཅིག་གྱུར་གྱི་  
 སྐད་ཆ་ཞིག་མེད། བོད་ཀྱིས་བོད་སྐད་མི་གོ་བ་དང་བོད་པས་བོད་ལ་གོ་བར་མི་འཕྲོད་པ་  
 འདི་ཅིའི་ཕྱིར། ང་ཚོའི་སྐད་ཡིག་སྤྱིར་སྤྱོད་ཀྱི་དུས་ལ་སྐྱེ་བས་ཡོད་དང་མེད། ད་དུང་  
 འདི་ལྟར་སྐད་མེད་དུ་བཞག་སྟེ་མིར་བས་དུ་མ་སོང་ན་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདི་ཅི་ཞིག་ལ་འགྱུར་  
 སྲིད་དམ། རྗེས་རབས་པ་ཚོས་ང་ཚོ་ལ་ལོ་གང་ལ་འཇ་སྟུག་དམོད་གཏོང་མི་སྲིད་པ་འདྲ་  
 མིན། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོ་ལ་གཏན་ནས་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་བོད་ལ་ཆད་ལྟར་གྱི་སྐད་ཅིག་  
 དགོས་བ་དེ་རེད། གལ་ཏེ་སྐྱི་སྐད་ཅིག་མེད་ཆེ་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ངོ་པོ་འགྱུར་ཀྱང་  
 འགྱུར་སྲིད་ལ་མི་རིགས་གཉིས་གསུམ་ཞིག་དུ་མི་འགྱུར་བའི་ངས་བའང་མེད། ང་ཚོའི་  
 བོད་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ད་དུང་འདི་ལྟར་སྐད་མེད་དུ་བཏང་སྟེ་བསྐད་ན་མི་དུ་ལེན་གྱི་གསུངས་  
 བ་ལྟར་རང་རེའི་མི་རིགས་འདི་རང་བཞིན་གྱིས་ཅ་མེད་དུ་འགྲོ་བར་སློབ་དེ་བག་ཁེབས་མཛད་  
 བས་བཞུགས་པར་བྱ།

མདོར་བསྡུས་ནས་བཟོད་ན་བོད་དགེ་ཁ་སྐད་བསམ་གཏན་གྱི་གསུང་བ་ནང་བཞེན།

“སྐད་ཡིག་རེ་ལ་བདག་པོ་མི་རིགས་རེ། མི་རིགས་རེ་ལ་སྐད་ཡིག་སྟོན་ཅ་རེ། བོད་  
 ཀྱི་སྟོན་ཅ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཡིན། བོད་པ་གི་འདོད་མེད་ན་བོད་སྐད་སྟོང་།། ཟེར་བ་ལྟར་  
 ཡང་དང་བསྐྱར་དུག་ལ་ཆེ་ལ་ནན་ཏན་ཚུལ་གྱིས་མཁས་དབང་མང་པོ་ཞིག་གིས་བཟོད་དང་  
 ཟོད་བཞེན་ཏོད་ལ་ཕན་ནི་ཆུང་དུས་ནས་སློབ་གྲ་རབ་དང་རིམ་པ་བཏོན་ཕྱིར་བ་མ་ཟད། ལྷག་

པར་དུ་ཐོད་གཞིས་བྱེས་གཉིས་སུ་སློབ་བྱ་འགྲིམས་སྤྱོད་པའི་ཆ་ནས་ཉམས་སྤྱོད་ནམས་  
 རྒྱལ་པོ་སྤྱོད་པའི་ཐུགས་ནས་ཐོད་ན་རང་གི་སྤྱད་ཡིག་ལ་འཛིན་པའི་སེམས་ཤུགས་དང་མི་  
 དེགས་ལ་སེམས་འཁྱར་བྱེད་པའི་ནི་ང་ཚོའི་སྤྱོད་ཆོས་ནང་དུ་ཅང་དགོན་ཕྱིར་སེམས་ཀྱིས་  
 མ་ཐོན་པར་རང་སྤྱད་གང་ཤར་མ་ཡིན་པ་འདིས་ཀྱང་ང་ཚོའི་ཐོད་ཡིག་ཐེད་མེད་ཀྱི་ནད་  
 ལ་མས་ཤིག་ཁྱབ་དང་ཁྱབ་བཞིན་ཡོད་པ་འདིར་གཤེགས་བཅས་ཤིག་བྱེད་ཐུབ་ན་སྤྱོད་པའི་  
 སློན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་སེམས་ཁོང་རུས་པའི་གཉིད་ནས་རེ་བ་ཞིག་ལྷ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ནི་ཐོད་  
 ཀྱི་སྤྱད་ཡིག་སྤྱད་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་དེང་རབས་འཛམ་གླིང་གི་ཤེས་ཡོན་གྱིས་ནང་སྤྱོད་གོས་  
 ལྷག་དགོས་པ་དང་། འཛིན་ཉེན་དང་ཁ་བྱལ་དུ་གནས་པའམ་འཛིན་ཉེན་ལ་གཏོང་བ་དུ་གསལ་  
 རྒྱུ་པའི་ཞེད་སྤང་ཀྱན་དོར་ནས་རིག་པ་ཀྱན་འཛོམས་ཐོད་ཡིག་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་བྱེད་པ་ནི་  
 རེད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་སྤོངས་ཀྱི་ཀྱན་འདོར་བྱུང་པར་སྤྱོད་པས། རེ་

བཞིན་གཞུང་དམངས་གཉིས་ཀྱི་ཐབས་བསྐྱུས་སྤྱོད་དང་མི་དེགས་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་ཁ་ཆེན་  
 ཐོར་འགྲོ་བའི་རེ་སློན་ལྷ། ॥

## འདམ་གཞུང་ལས་འཕྱར་པའི་ངང་མོ་ཆ་གཅིག

བསེ་ཆ་ཏ་མགྲིན་དོ་ཤེ།

--སློབ་ཐོགས་དགེ་འདུན་སློབ་པའི་<<ཞ་ཅེ་ངའི་སེམས་སྤྱོད་གི་སྤྱད་པ་འོད་ཆེན།  
 >>ཞེས་པ་དང་རིན་ཆེན་སྤྱོད་ཀྱི་<<འབྲོག་སྤྱག་མའི་ལས་དབང>>གཉིས་སློབ་པའི་ཆོར་  
 སྤྱང་།

འདི་ལྟར་སྤྱོད་ལ་སྤྱག་པའི་འཛིན་ཉེན་གྱི་འོད་སྤང་ལ་རྒྱལ་ཉེ་ཡོད་ཆད་ལ་སྤྱོད་  
 ཡང་ཆད་འཕལ་ཞིག་བྱེད་དུས། རང་རེའི་མི་དེགས་འདི་ལ་གཏོང་མ་ནས་ལྷག་པའི་བག་  
 ཆགས་དེ་སྤྱག་དུགས་པས་ཁོ་མོ་བྱུང་གི་སྤྱན་དག་ལ་ཆེ་སྤྱོད་དང་ལང་ཆོ་ཡི་གཟིབྱན་འབར།







དཀའ་བའི་སྐྱུ་བསྐྱེལ་ལ་མ་བཟོད་པར། སེམས་ཤུགས་ཡོད་དགུ་ཙམ་དུ་སྐྱུ་གས་ནས་  
སྒྲན་དག་དུ་ཡབ་པ་ང་ཚོས་བསྐྱུ་གས་འོས་པའི་གནས་སུ་མཐོང་མོད། སྒྲན་ཚོ་མ་འདི་གཉིས་  
ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྲུངས་དང་སྐྱུ་ཙམ་གྱི་མཚོན་ཐབས་ཐད་མ་འདད་པའི་གནས་ཅི་རིགས་ཤིག་མཆིས་  
ནའང་སྒྲན་དག་གི་ལས་ལ་འཕྲུག་པའི་ལས་དང་པོ་བ་ཡིན་པས་ད་དུང་སྒྲན་དག་གི་ལས་  
ལ་བཙན་པ་ལྟར་ལེན་བྱས་ན་སྒྲན་ཚོ་མ་གྱི་གར་སྒྲེགས་སུ་སྒྲིབས་པར་ཡིད་ཆེས་དང་བཅས་  
ཉིང་སྐྱུ་ལྟ།

སྒྲིབ་བཙམས་ཚེས་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཚུ་མ་ལུས་( ལུག་ཚོ་མ་དང་བཅད་ཚོ་མ་འདིགས་  
འཛུགས་) དང་བཅོད་བྱ་ཐ་དད་( ཡ་ཅེ་དང་འབྲེག་སྐྱུ་གས་) དུ་ངེས་མོད་བཅོད་བྱའི་སྒྲིབ་གཅིག་  
དུ་བབས་ཡོད་དེ། རང་དབང་གི་ལས་སྐྱུ་ཆད་པའི་པོད་རིགས་བྱད་མེད་ནམས་ཀྱི་ལས་  
དབང་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད་པ་དང་། སྒྲན་ཚོ་མ་གྱི་ནམ་མཁའ་དང་  
མཁའ་དབུགས་གཅིག་དུ་འབྲེས་ཡོད་པས་ཕྱན་གྱིས་འདིར་མཉམ་བསྐྱེད་བས་ཀྱི་ཐབས་ལ་  
བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་བཅོད་པ་སྒྲོན་དུ་མ་མཐོང་ངོ་།

ཉི་མའི་ལའོར་རྒྱན་ནི་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ།

འཇམ་དབྱངས་ཉི་མས་བསྐྱར།

བསྐྱར་གཞི<WHAT IS THE SOLAR SYSTEM>

ཉི་མའི་ལའོར་རྒྱན་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་སྐར་དགུ་དང་དེ་དག་གི་ལའོར་དུ་རྒྱ་བའི་ལའོར་  
སྐར་(satellite)དང་རྒྱ་སྐར་ཅུང་ཅུང་། ད་དུང་དེ་དང་འདྲ་བའི་སྐར་མ་དུ་བ་མཐུག་  
རིང་། སྐར་དོ་(Meteoroid)གས་ཆག་དུ་རྒྱུང་བའི་སྐར་ཕྱན་(Debris)སྐགས་  
ཆ་ཆང་ཉི་མའི་འཐེན་ཤུགས་ཀྱིས་རྒྱ་སྐར་གྱི་འགྲོས་ལམ་དུ་འཐེན་ཡོད་པ་རེད། ཉི་མའི་  
ལའོར་རྒྱན་གྱི་ཕུང་གསོག་བསྐྱེད་ཆ་99%ཉི་མའི་འཐེན་ཤུགས་ཀྱིས་ཐེགས་ཡོད་པ་དང་།  
ཉི་མའི་ལའོར་རྒྱན་ནི་ཏ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་མཐའ་མེད་པའི་སྤོང་ཁམས་ཤིག་ཡིན་པ་རེད།

1. MERCURY: སྐར་མ་ལྷག་པ་\_\_\_\_\_སྐར་མ་ལྷག་པ་ནི་ཉི་མའི་  
འཁོར་རྒྱུན་གྱི་རྒྱ་སྐར་རྒྱུང་ཤམ་དེ་ཡིན་ལ། ཉི་མ་དང་བར་ཐག་ཆེས་ཉེ་བའི་རྒྱ་སྐར་ཞིག་  
ཀྱང་ཡིན། རྒྱ་སྐར་དེས་ཉི་མ་88 རྒྱུ་ཉི་མའི་གོ་ལར་སྐྱོར་བ་གཅིག་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་  
དང་ཆབས་ཅིག་རྒྱ་སྐར་དེ་ཡང་རང་འཁོར་གཅིག་འཁོར་གྱི་ཡོད། རྒྱ་སྐར་དེ་ཉི་མ་དང་  
ད་ཅང་ཉེ་ཤོས་གྱི་རྒྱ་སྐར་ཞིག་ཡིན་པས་གསལ་པོ་ཞིག་མཐོང་བར་ཤིན་ཏུ་དགའ། འོན་  
ཀྱང་། དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཆེ་རྒྱ་སྐར་དེའི་ནང་རི་རྒྱུང་མང་པོ་ཡོད་པ་མངོན་མོད། རྒྱ་  
སྐར་དེའི་ནང་རྒྱ་མེད་པ་རེད། རྒྱ་སྐར་དེ་དང་ཉི་མའི་བར་ཐག་གི་རིང་ཆད་ནི་སྤྱི་ལེ་ས་  
ཡ་ 58དང་ཡང་ན་མལ་ལེ་ས་ཡ་36ཡོད་པ་རེད།

2. VENUS: སྐར་མ་པ་སངས་\_\_\_\_\_སྐར་མ་པ་སངས་ནི་མའི་གོ་ལ་  
དང་བར་ཐག་ཉེ་བའི་རྒྱ་སྐར་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་སྐར་དེ་དང་ཉི་མའི་བར་ཐག་གི་རིང་ཆད་ནི་  
སྤྱི་ལེ་ས་ཡ་108 ཡོད། རྒྱ་སྐར་དེའི་ཆེ་རྒྱུང་དང་མྱོད་ཆད་ནི་ད་ལས་མའི་གོ་ལ་དང་  
འབྲམ་མཚུངས་ཡིན། རྒྱ་སྐར་དེས་ཉི་མ་ 224.7 རྒྱུ་ཉི་མའི་གོ་ལར་སྐྱོར་བ་གཅིག་  
རྒྱག་གི་ཡོད་པ་དང་། ཉི་མ་ 30 རྒྱུ་རྒྱ་སྐར་དེ་ཡང་རང་འཁོར་གཅིག་འཁོར་གྱི་ཡོད།  
རྒྱ་སྐར་འདིའི་སྤྲོད་མེ་ཞིག་གིས་འཕུར་མདའ་སྒྲེ་འཛིག་དྲིན་མཁའ་ཐུག་(spacecraft)ཞེས་  
པ་དེ་བཏང་བྱེད་པ་དང་། རྒྱ་སྐར་དེའི་ནང་རྒྱུང་འཁུབ་བཅས་རྒྱུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་  
(Atmosphere)ཡོད་པ་རེད།

3. EARTH: མའི་གོ་ལ་\_\_\_\_\_མའི་གོ་ལ་ནི་ཉི་མའི་འཁོར་རྒྱུན་གྱི་སྒྲིག་  
ཅན་འཛོ་གནས་བྱེད་མའི་རྒྱ་སྐར་ཞིག་ཡིན། མའི་གོ་ལ་དང་ཉི་མའི་བར་ཐག་གི་རིང་  
ཆད་ལ་སྤྱི་ལེ་ས་ཡ་ 150ཡོད་པ་རེད། མའི་གོ་ལས་ཉི་མ་ 365རྒྱུ་ཉི་མའི་གོ་ལར་  
སྐྱོར་བ་གཅིག་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་ཆོད་24རྒྱུ་མའི་གོ་ལ་ཡང་རང་འཁོར་གཅིག་  
འཁོར་གྱི་ཡོད། ཟླ་བ་ནི་མའི་གོ་ལའི་འཁོར་སྐར་གཅིག་ཡིན་པ་དང་འཁོར་  
(Satellite)སྐར་དེས་མའི་གོ་ལར་སྐྱོར་བ་རྒྱག་གི་ཡོད། (འདིར་བཟོད་པའི་འཁོར་

སྐར་ནི་ཐོག་པར་ཐེར། གཞན་ཀྱང་སྐར་དགུ་པོ་དེ་ལ་འཁོར་སྐར་མང་ཉུང་འདྲ་མིན་ཡོད་ལ་དེ་དག་ནི་ཐོག་པར་དེ་མོད་ཆེ་ཆུང་སའི་གོ་ལའི་སྐར་བ་མེད་པར་སྤང། )

4. MARS: སྐར་མ་མིག་དམར་——སྐར་མ་མིག་དམར་ནི་མཐོང་སྤང་དུ་དམར་པོར་མངོན་གྱི་ཡོད། རྒྱ་སྐར་འདི་ནི་སའི་གོ་ལ་ལུག། ཅ་དང་ཅི་ཤིང་གི་དྲགས་མཚན་ཡོད་པའི་རྒྱ་སྐར་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་བརྒྱད། དེའི་ཚྭ་དང་བྱང་གི་མཐའ་རུ་འབྲུགས་པ་ཐེབས་པའི་རི་བོ་མོགས་ཡོད་དོགས་ཡོད། རྒྱ་སྐར་དེ་དང་ནི་མའི་བར་ཐག་གི་རིང་ཆད་ནི་སྤྱི་ལེ་ས་ཡ་228 ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་སྐར་དེས་ནི་མ་687ནང་ནི་མའི་གོ་ལར་སྐོར་བ་གཅིག་ཀྱི་གི་ཡོད་པ་དྲིང་ཆུ་ཚོད་245དང་སྐར་མ་37ནང་རྒྱ་སྐར་དེ་ཡང་རང་འཁོར་གཅིག་འཁོར་གྱི་ཡོད། རྒྱ་སྐར་དེ་ལ་འཁོར་སྐར་ཆུང་(Phogosདང་Diamos)ཟེར་བ་གཉིས་ཡོད།

5. JUPITER: སྐར་མ་ཕུར་བུ་——སྐར་མ་ཕུར་བུ་ནི་ནི་མའི་འཁོར་རྒྱན་གྱི་རྒྱ་སྐར་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན། རྒྱ་སྐར་དེ་དང་ནི་མའི་བར་ཐག་གི་རིང་ཆད་ནི་སྤྱི་ལེ་ས་ཡ་778དང་ཡང་ན་མལ་ལེ་ས་ཡ་484ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་སྐར་དེས་ལོ་11.8 ནང་ནི་མའི་གོ་ལར་སྐོར་བ་གཅིག་ཀྱི་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རྒྱ་སྐར་དེའི་འཁོར་ཆད་ནི་དེ་ལས་ཕྱི་ལྷོ། ཆུ་ཚོད་95དང་སྐར་མ་50 ནང་རང་འཁོར་གཅིག་འཁོར་གྱི་ཡོད། རྒྱ་སྐར་དེ་ནི་ཕྱབས་317གྱིས་སའི་གོ་ལ་ལས་མྱེད་པ་ཡོད། རྒྱ་སྐར་དེ་ནི་མ་དང་རྒྱང་ཐག་ཆས་རིང་བས་དེའི་སྤྱང་ཏྲ་ཅང་གང་མོ་ཡིན་པ་མ་ཟད་རྒྱ་སྐར་དེ་ལ་ཁྱོད་སྤྱོད་འཁོར་སྐར་(SATELLITE) 14 ཡོད་པ་རེད།

6. SATURN: སྐར་མ་སྟེན་པ་——སྐར་མ་སྟེན་པ་ནི་ནི་མའི་འཁོར་རྒྱན་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་སྐར་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་སྐར་དེ་དང་ནི་མའི་བར་ཐག་གི་རིང་ཆད་ནི་སྤྱི་ལེ་ས་ཡ་1.427 ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་སྐར་དེས་ལོ་291/2 ནང་ནི་མའི་གོ་ལར་སྐོར་བ་གཅིག་ཀྱི་གི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཆུ་ཚོད་105དང་སྐར་མ་14 ནང་རྒྱ་སྐར་དེ་

རང་ལའོར་གཅིག་ལའོར་གྱི་ཡོད། ལྷ་སྐར་དེ་ནི་ཨ་ལོང་གི་དབྱིབས་གྱི་དངོས་གཟུགས་  
ཤིག་གིས་བསྐྱར་ཡོད་པ་དང་ལྷ་སྐར་དེ་ལ་ལའོར་སྐར་(Satellite) 10 ཡོད་པ་རེད།

7. URANUS: སྐར་མ་གནམ་རྒྱལ་——སྐར་མ་གནམ་རྒྱལ་གྱིས་ལོ་  
84 ནང་ནི་མའི་གོ་ལར་སྐྱར་བ་གཅིག་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ཆུ་ཚོད་  
10 དང་སྐར་མ་49ནང་ལྷ་སྐར་དེ་རང་ལའོར་གཅིག་ལའོར་གྱི་ཡོད། ལྷ་སྐར་དེ་  
དང་ནི་མའི་བར་ཐག་གི་རིང་ཆད་ནི་སྤྱི་ལེ་ས་ཡ་ 2.870 ཡོད་པ་དང་། ལྷ་སྐར་དེ་  
ལ་ལའོར་སྐར་(Satellite) 5 ཡོད་པ་རེད།

8. NEPTUNE: སྐར་མ་མཚོ་རྒྱལ་——སྐར་མ་མཚོ་རྒྱལ་གྱིས་ལོ་  
164.8ནང་ནི་མའི་གོ་ལར་སྐྱར་བ་གཅིག་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་དང་ལྷ་སྐར་དེ་ཡང་ཆུ་ཚོད་  
15དང་སྐར་མ་48ནང་རང་ལའོར་གཅིག་ལའོར་གྱི་ཡོད། ལྷ་སྐར་དེ་དང་ནི་མའི་  
བར་ཐག་གི་རིང་ཆད་ནི་སྤྱི་ལེ་ས་ཡ་ 4.497 ཡིན་པ་དང་ལྷ་སྐར་དེ་ལ་ལའོར་སྐར་  
(Satellite) 2 ཡོད་པ་རེད།

9. PLUTO: སྐར་མ་གཤིན་རྒྱལ་——སྐར་མ་གཤིན་  
རྒྱལ་ནི་ནི་མ་དང་ཆེས་རྒྱང་ཐག་རིང་ཤོས་ཀྱི་ལྷ་སྐར་ཞིག་ཡིན། ལྷ་སྐར་དེས་ལོ་  
248.4 ནང་ནི་མའི་གོ་ལར་སྐྱར་བ་གཅིག་རྒྱག་གི་ཡོད། ལྷ་སྐར་དེའི་ལའོར་ཡུན་  
ཆ་ཆད་གཅིག་ནི་ཆུ་ཚོད་ 153 ཡིན། ལྷ་སྐར་དེ་དང་ནི་མའི་བར་ཐག་གི་རིང་ཆད་ནི་  
སྤྱི་ལེ་ས་ཡ་ 5.900 ཡིན། ལྷ་སྐར་དེ་ལ་  
ལའོར་སྐར་(Stellite) 1 ཡོད་པ་རེད།

ལྷ་སྐར་འདི་དག་དང་བསྐྱེམས་པའི་ལྷ་སྐར་རྒྱུང་རྒྱུང་(སྐར་མ་མིག་དཔར་དང་  
ཕུར་ཕུའི་ལའོར་ལས་ལྷ་སྐར་) 1.700 ལྷ་ག་ཡོད་པ་དེ་དག་ཆང་མས་ནི་མའི་གོ་ལར་  
སྐྱར་བ་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་རེད། འདིར་བཞུགས་པའི་ལྷ་སྐར་དག་ལོ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ་སྐར་  
རྒྱུང་རྒྱུང་དེ་དག་ནི་ལྷ་སྐར་ཆེ་ཤོས་དག་ནས་གས་ཆག་ཏུ་རྒྱུང་བ་ཤིང་ལྷ་ག་ཡིན།

## མཇུག་གི་གདམས།

ང་ཚོས་ཁ་བ་སྤར་མོ་གང་གི་མཚན་ཆད་བཏེགས་ནས། གངས་གསེབ་  
 གྱི་རི་ལུང་ཐམས་ཅད་གཉིད་ལས་དཀྲོགས་པར། རང་ཉིད་ཀྱིས་<<ལང་ཚོའི་ཟེགས་  
 མ>>ཡི་ལག་སྐྱེས་འབྲུལ་འདོད་ལ། ཐོབ་ཤོར་གྱིས་སྐྱེན་པའི་ལོ་རྒྱ་དེ་དག་ལ་  
 བཞི་ཤད་ཀྱང་འབྲི་འདོད། དེར་བཞེན། འདི་ལྟར་ཡོད་ཆད་སྐྱེས་ཅེར་སྐྱོན་ཞིང་རྒྱངས་  
 གྲག་གི་ཡུར་རྒྱལ་བདེན་སྟོབས་ལུགས་མཐུན་གྱི་ཆེ་སྟོག་བསྐྱུན་ནས། སའི་གོ་ལ་  
 འདིར་རྒྱང་མདོག་གི་མཛེས་རྒྱན་དཀྱི་འདོད། དུས་རབས་ཀྱི་འགྱུར་ཁྲག་རེ་རེ/ ལང་  
 ཚོ་ཡི་ཟེགས་མ་རེ་རེ/ གངས་དཀར་གྱི་འདྲེན་མ་རེ་རེ/ ཆེ་སྟོག་གི་གཞུང་རེ་  
 རེ/ དབྱངས་གསལ་གྱི་འདེགས་འཛིག་རེ་རེ/ མི་རིགས་ཀྱི་ཁྲག་རྒྱན་རེ་རེ/ རིག་  
 གཞུང་གི་མ་ལོ་རེ་རེ/ སྤྱིང་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོ་རྒྱང་རེ་རེ/ འདི་ནི་ང་ཚོའི་དབ་རྒྱུང་  
 འདིའི་དབང་ཁམས་རེ་རེར་བྱུང་བའི་རྣམ་ཤེས་ཡིན་ལ། ཡན་ལག་སོ་སོར་འཐིམས་  
 པའི་སྟོབས་ལུགས་ཀྱང་ཡིན། ཐ་ན་སྤྱོད་དང་བ་སྤྱོད་རེ་རེ་ཡི་རྒྱངས་སྐྱུ་བྱུང་བའི་འཕག་  
 འཆག་དང་། བཤང་གཅི་དང་སྤུབ་ལུང་སོགས་ཀྱི་ཁོངས་སྐྱུ་འཛུམ་པའི་ལ་རྒྱ་ཡིན།  
 ང་ཚོས་ཀྱང་བ་གང་དུ་སྟོས་ན་དེར་སྤྱིང་སྟོབས་དང་ལ་རྒྱ་ཡི་བགོ་སྐྱལ་གྲོད་ལ། ལག་  
 རྒྱུང་གང་དུ་བསྐྱངས་ན་དེར་ལྷག་བསམ་དང་བྱམས་བཅེའི་མེ་ཉོག་བཞེད། དེའི་ཕྱིར་  
 དེབ་རྒྱུང་འདིར་ཀྱང་མི་རབས་གསར་བ་ཞིག་གི་གོ་མ་སྤྱོད་ལ། རྣམ་ཤེས་གསར་  
 བ་ཞིག་གི་མཐུམས་མདངས་ཀྱང་ཡོད། ཉན་དང་“ཁྱོད་ཚོ་ང་ཡི་སེམས་ཁོང་ན། ང་  
 བེ་ཁྱོད་ཚོའི་མིག་མདུན་ན”ཞེས་བ་ལྟར། འདིར་ཀྱང་དེད་ཅག་དང་ཁྱོད་ཚོའི་རྣམ་  
 ཤེས་སྐྱུམ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཡུལ་དུས་ཀྱིས་བསྐྱུན་པའི་སེམས་ཁམས་མི་གཅིག་  
 པས། ཁྱོད་ཚོའི་མིག་འདུན་ན། འདི་ནི་སྐྱོན་པ་ཁྲུ་གཅིག་གི་སྤྱིང་ག་དང་སྤྱང་བོ་  
 ཁྲག་ཅིག་གི་སྤྱིང་ཡིག་ཡིན་ལེ་ཆེ། གང་ལྟར་ང་ཚོས་རང་ཉིད་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་སྟོག་  
 ཡིན་པ་ཚོར་ཡོད།

འདིར་དང་གྲུས་ཀྱི་ལག་རྒྱུ་བྱང་ཁར་སྦྱར་ཞིང་སྦྱག་བསམ་ནམ་དག་དང་།  
 བོད་བསྟན་མིད་ལ་དམིགས་པ་བཅེ་གཅིག་དུ་གཞོལ་བའི་གཞུང་འདིན་སྦྱ་བཅོད་ཅན་  
 ནམ་པ་དང་ལྷག་པར་དུ་བོད་གཞུང་སྡེ་ལེན་འབྲེལ་མཐུད་ཁང་། དཔལ་ལྷན་རང་  
 གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་སོགས་ཀྱིས་མ་འོངས་བོད་ཀྱི་མདུན་ལམ་དང་། འཛོ་  
 སྡོད་ཀྱི་ནམ་པ་བཏན་སྡིང་། འཕེལ་རྒྱས་བཅས་གཞི་ཅན་བརྒྱུད་ནས། དེ་བ་རྒྱང་འདྲིའི་  
 འགོ་གྲོན་གཙོ་བྱས་ནམ་དགར་དགེ་བའི་ལས་ལ་སྡོད་མེད་དུ་འབད་ཅིང་འབྱུངས་ལ།  
 སེམས་དང་དམིགས་པ་ཟབ་གསལ་གི་སྡོད་རུམ་དུ་བཞོལ་བའི་བྱགས་རྩེ་ལ་སྡིང་ཁུང་རུས་  
 བའི་གཏིང་ནས་བཀའ་དྲིན་ཚད་མེད་ལུ་ལོ།







ཤེལ་བ་གཙང་ལོ་བ་སྒྲིང་།

**SHERAB GATSEL LOBLING SCHOOL**

**TIBETAN CHILDREN'S EDUCATIONAL AND WELFARE FUND**

(Branch of the Department of Education)

Central Tibetan Administration

Of His Holiness the Dalai Lama

P.O. Khanyara -176218

Dharamisala, (H.P.) India